

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 2»

Рассмотрена на заседании ПС

протокол № 12 от 27.08.2020 г

Рассмотрена на заседании УС школы

Протокол №3 от 28.08.2020 г

Утверждена приказом муниципального

общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2»

01-02/266 от 27.08.2020 г

Директор школы,

А.Л.Розина



Рабочая программа

на 2020- 2021 учебный год

По предмету Физическая культура (ОВЗ)

6 класс

Ярославль 2020 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа для 6 класса разработана на основе следующих нормативных документов и методических материалов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897. / М-во образования и науки РФ. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2013.

2. Фундаментального ядра содержания общего образования/ Рос.акад. наук, Рос. акад. образования; под ред. В. В. Козлова, А. М. Кондакова. — 4-е изд., дораб. — М.: Просвещение, 2011.

3. Примерной программы по физической культуре / Примерная основная образовательная программа основного общего образования // [Электронный ресурс] // Режим доступа свободный <http://fgosreestr.ru>.

4. Федерального перечня учебников, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»; Приказа Минобрнауки России от 8 июня 2015 г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников..., утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года. № 253».

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации в форме интегрированного зачета.

Общая характеристика учебного предмета

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 в области 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Основные содержательные линии предмета физическая культура определены в соответствии с тематикой Фундаментального ядра содержания данной предметной области в системе основного общего образования, а также с проблематикой, раскрытой в Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, и

представлены в примерной программе содержательными блоками: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности)

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение данного предмета отводится 2 часа в неделю, что при 34 учебных неделях составляет 68 часов в год.

Результаты изучения учебного предмета

На второй ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами изучения курса физическая культура являются:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

6) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметными результатами изучения курса физическая культура являются:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в

соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) **УМЕНИЕ** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать **ИНДИВИДУАЛЬНО** и **в группе**: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметными результатами изучения курса физическая культура являются:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В структуру рабочей программы включена система учета и контроля планируемых (предметных и метапредметных) результатов. Основной формой контроля являются тесты и выполненные нормативы.

Тематическое планирование

№ п./п.	Содержательные блоки	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре	В течение уроков	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности, как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера Кубертена в становлении олимпийского движения. Характеризовать виды спорта, входящие в олимпийские игры. Определять пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. Руководствоваться правилами профилактики осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовки на укрепление здоровья. Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
2	Легкая атлетика	20	<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Описывать технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать физические качества в беге на различные дистанции. Осваивают технику прыжковых упражнений. Демонстрируют скоростные качества.</p>

3	Спортивные игры	18	<p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Осваивать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и устранения ошибок. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Различать жесты судьи и терминологию в баскетболе. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом. Выполнять нормативы физической подготовки по футболу. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
4	Гимнастика с элементами акробатики	14	<p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения. Определять историю развития гимнастики. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявляя ошибки и активно помогать в их исправлении. Организовывать и проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях, составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Выполнять нормативы физической подготовки. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>

5.	Лыжная подготовка	16	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>
6	Плавание	В течение уроков	Описывать технику способа плавания.
7	Подвижные игры	В течение уроков	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития физических качеств.</p>
ИТОГО:		68	

Календарно-тематическое планирование содержания учебного предмета физическая культура

№ урока	№ по порядку	Дата (номер)	Раздел	Содержание учебного курса (Что пройдено на уроке)	Характеристика учебной деятельности учащихся	Формы контроля	Примечание
І четверть							
1.	1	1 неделя	Лёгкая атлетика	<i>Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</i> Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Техника низкого старта.	Раскрывают значения легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Тест на знание техники безопасности	
2.	2	1 неделя	Лёгкая атлетика	Первая помощь при травмах. История и современное развитие физической культуры. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением с максимальной скоростью. Старты из различных инд. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Тренируются в парах с одноклассниками в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения		
3.	3	2 неделя	Лёгкая атлетика	Основные направления и формы организации физической культуры в обществе. <i>Поддача команд в спринте</i> общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 50 метров (2 серии). Приём контрольного норматива 60м.	Уметь демонстрировать технику низкого старта. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Оценка скорости бега (60 м)	
4.	4	2 неделя	Лёгкая атлетика	Современные олимпийские игры. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов	Уметь демонстрировать финальное ускорение в беге. Выявлять ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.		
5.	5	3 неделя	Лёгкая атлетика	Организация и проведение пеших туристических походов. Общеразвивающие упражнения с теннисным мячом. Разнообразные прыжки и	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и		

				<p>многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.</p>	<p>выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции</p>		
6.	6	3 не де ля	Лёгкая атлети ка	<p>Требование к технике безопасности и бережного отношения к природе. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём контрольного норматива :метание малого мяча 150г. на дальность..</p>	<p>Знать и уметь выполнять комплекс упражнений. Знать терминологию легкоатлетических упражнений. Описывать технику метания мяча. Взаимодействовать со сверстниками в выполнении метательных упражнений.</p>	Тест на знани е техни ке безоп аснос ти	
7.	7	4 не де ля	Лёгкая атлети ка	<p><i>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движения.</i> общеразвивающие упражнения. для укрепления мышц стопы. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Приём контрольного норматива: прыжки в длину с места.</p>	<p>Знать строение опорно-двигательного аппарата и мышечной системы. Определять её роль в осуществлении движения. Уметь демонстрировать финальное усилие. Тестирование бега на 1000 м.</p>		
8.	8	4 не де ля	Лёгкая атлети ка	<p>Техника движения и её основные показатели. Общеразвивающие упражнения с о скакалками. Метание мяча с 3-х шагов. Техника передачи эстафетой палочки.</p>	<p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств,</p>		
9.	9	5 не де ля	Лёгкая атлети ка	<p>Современное представление о физической культуре (основные понятия). Общеразвивающие упражнения в движении. Метание мяча. Приём контрольного норматива: бег 1000м. мальчики; 500м. девочки.</p>	<p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>		
10	10	5 не де ля	Лёгкая атлети ка	<p>Физическое развитие человека. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Приём контрольного норматива:</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p>		

				прыжки со скакалкой.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.		
11	1	6 не де ля	Спорт ивны игры	Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность. Техника безопасности при игре в баскетбол. Основные правила. <i>История баскетбола.</i> Стойки, передвижения, остановки игрока. Эстафеты с элементами баскетбола.	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Осваивают правила игры. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	Тест на знани е техни ке безоп аснос ти	
12	2	6 не де ля	Спорт ивны игры	Физические качества и физические упражнения. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Эстафеты с элементами баскетбола.	Различать жесты судьи и терминологию в баскетболе. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Контр оль техни ки веден ия мяча.	
13	3	7 не де ля	Спорт ивны игры	Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. Общеразвивающие упражнения с мячом. Остановка игрока в 2 шага. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60 м. Тактика свободного нападения. Приём контрольного норматива: челночный бег 3х10 с ведением мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Конт роль техни ки ловли мяча	
14	4	7 не де ля	Спорт ивны игры	Физическая и техническая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Стойка и перемещение игроков в защите. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации передач «малая восьмерка». Развитие координации в игре «Быстрые передачи», «Смена мест»	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.	Конт роль техни ки выпо лнен ия стойк и и пе- реме щени й игрок а.	

15	5	8 не де ля	Спорт ивны игры	Спорт и спортивная подготовка. Общеразвивающие упражнения с мячом. Совершенствование техники ведения, остановок в 2 шага, бросков после ведения мяча. Штрафные броски. Нападение быстрым прорывом (1:0). Приём контрольного норматива: Бросок баскетбольного мяча на дальность.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Конт роль техни ки веден ия мяча на месте .	
16	6	8 не де ля	Спорт ивны игры	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Упражнения для рук и плечевого пояса Передача мяча в движении (после 2 шагов). Ведение мяча с изменением скорости и направления. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
17	7	9 не де ля	Спорт ивны игры	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Общеразвивающие упражнения с мячом. Передача мяча в движении (после 2 шагов). Бросок мяча в кольцо.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
18	8	9 не де ля	Спорт ивны игры	Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		

II четверть							
19	1	10 не де ля	Гимнастика с основами акробатики	Правила техники безопасности при работе на гимнастических снарядах. Основы страховки и само страховки. Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Акробатика: два кувырка вперёд слитно.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время физических упражнений.	Тест на знание техники безопасности	
20	2	10 не де ля	Гимнастика с основами акробатики	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Общеразвивающих упражнений без предметов. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Акробатика: два кувырка вперёд слитно.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.		
21	3	11 не де ля	Гимнастика с основами акробатики	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами и обручами. Акробатика: «мост» из положения стоя с помощью. Приём контрольного норматива: отжимание в упоре лежа.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.		
22	4	11 не де ля	Гимнастика с основами акробатики	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз коррекция осанки и телосложения. Общеразвивающих упражнений с гимнастич. палками.. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на пресс. Подтягивания.	Изучают историю гимнастики и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время физических упражнений.		
23	5	12 не де ля	Гимнастика с основами акробатики	Проведение досуга с использованием спортивных и подвижных игр, оздоровительных прогулок и туристических походов. Общеразвивающие упражнения с мячами. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Приём контрольного норматива: поднимание туловища из положения лёжа согнув ноги.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют упражнения утренней гимнастики.		

24	6	12 не де ля	Гимнастика с основами акробатики	Оценка эффективности занятий. Общеразвивающих упражнений на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Акробатическая комбинация на брусьях: <i>Мальчики:</i> махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. <i>Девочки:</i> наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Контроль техники и выполнения упражнений на брусьях.	
25	7	13 не де ля	Гимнастика с основами акробатики	<i>Страховка и самостраховка во время занятий.</i> Общеразвивающих упражнений с набивными мячами. <i>Освоение акробатических комбинаций.</i> Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Приём контрольного норматива: упор присев упор лёжа.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.		
26	8	13 не де ля	Гимнастика с основами акробатики	Оценка техники физических упражнений. Общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
27	9	14 не де ля	Гимнастика с основами акробатики	Тестирование физических качеств. Общеразвивающих упражнений с предметами на месте. Развитие силовых способностей. Прыжок через козла ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Акробатическая комбинация.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.		
28	10	14 не де ля	Гимнастика с основами акробатики	Спортивно- оздоровительная деятельность. Общеразвивающих упражнений с обручем. Упражнения в висе: махи, перемахи. Акробатическая связка на бревне(девочки), с прыжками и поворотами на 90 градусов	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Контроль техники на бревне.	
29	11	15 не де ля	Гимнастика с основами акробатики	<i>Психологические особенности возрастного развития.</i> Общеразвивающих упражнений в движении.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		

			ами акробатики	Прыжок через козла ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Приём контрольного норматива: подтягивание.			
30	1 2	15 не де ля	Гимнастика с основами акробатики	<i>Адаптивная физическая культура.</i> Общеразвивающих упражнений в парах. Прыжок через козла. Преодоление полосы препятствий. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Регулярно измерять массу своего тела с помощью напольных весов.	Контроль техник и выполнения лазания по канату.	
31	1 3	16 не де ля	Гимнастика с основами акробатики	<i>Виды гимнастики.</i> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.	Знают и различают строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывают виды гимнастики.		
32	1 4	16 не де ля	Гимнастика с основами акробатики	<i>Личная гигиена.</i> Общеразвивающих упражнений комплекс с гимнастическими палками. Висы и упоры. Эстафеты с гимнастическими скакалками и палками.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.		
III четверть							
33	1	17 не де ля	Лыжные гонки	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</i> Строевые приемы с лыжами. Одновременный двухшажный ход. Техника скользящего шага.		Тест на знание техники безопасности	
34	2	17 не де ля	Лыжные гонки	<i>История лыжного спорта.</i> Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Имитация лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Встречная эстафета с этапом до 30 м без палок.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения	Контроль техники выполнения одновременно бесшажного хода.	

35	3	18 не де ля	Лыж ные гонки	<i>Виды лыжного спорта.</i> Обучение одновременному бесшажному ходу. Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе по пересеченной местности (лыжная прогулка).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло- вий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
36	4	18 не де ля	Лыж ные гонки	<i>Оказание помощи при обморожениях и травмах.</i> Попеременный двухшажный ход. Прохождение спусков в основной и низкой стойке.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло- вий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Контр оль техн тк и попер еменн о- двухш ажном у ходу	
37	5	19 не де ля	Лыж ные гонки	Физкультурно- оздоровительная деятельность. Имитация лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двухшажного хода на отрезках 50-100м. Спуски в основной стойке с небольшими уклонов. Учет техники: Одновременный одношажного хода.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло- вий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
38	6	19 не де ля	Лыж ные гонки	<i>Правила лыжных соревнований.</i> Подъем елочкой, полуелочкой. Способы торможение: плугом и упором. Прохождение дистанции 1 км по пересеченной местности.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло- вий, возникающих в процессе прохождения дистанций		

39	7	20 не де ля	Лыж ные гонки	Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием. Лыжная эстафета.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
40	8	20 не де ля	Лыж ные гонки	Совершенствование техники поворота переступанием и торможения «плугом». Способы безопасного падения во время спусков и преодоления препятствий. Учет техники: Одновременный бесшажный ход.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
41	9	21 не де ля	Лыж ные гонки	Обучение повороту упором и переходу с одновременных на попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах дистанции 2 км в спокойном темпе. Закрепление техники торможения и безопасного падения во время спуска.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций		
42	10	21 не де ля	Лыж ные гонки	Прохождение дистанции попеременно двухшажным ходом и одновременно бесшажным ходом в спокойном темпе. Закрепление техники поворотов и торможения в конце спуска. Учебные задания на отрезках лыжни.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Контр оль тех ни ки выпол нения спуска и тормо жения.	

43	1 1	22 не де ля	Лыж ные гонки	Совершенствование техники торможения «упором», поворота переступанием в конце уклона. Прохождение дистанции 1,5 км по среднепересеченной местности.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям		
44	1 2	22 не де ля	Лыж ные гонки	Провести соревнования на дистанцию 2 км попеременно двухшажным ходом. Подвижные игры по выбору: «С горы в ворота», «Кто дальше?».	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям		
45	1 3	23 не де ля	Лыж ные гонки	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Применение изученных приемов передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. Игры: «Салки по кругу».	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям	Учет времен и прохождения дистанции.	
46	1 4	23 не де ля	Лыж ные гонки	Прохождение дистанции 2 км попеременным двухшажным классическим ходом в соревновательном темпе. Учет техники: подъём ёлочкой, лесенкой	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям		
47	1 5	24 не де ля	Лыж ные гонки	<i>История зимних Олимпийских игр.</i> Преодоление естественных препятствий с использованием разных способов передвижения на лыжах (дистанция до 1500 м). Учет техники: торможение плугом.	Изучают историю олимпийских игр лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения	Контроль техники выполнения спуска и торможения.	
48	1 6	24 не де ля	Лыж ные гонки	Имитация лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двухшажного хода на отрезках 50-100м. Спуски в основной стойке с небольших уклонов. Приём контрольного норматива: прохождение дистанции 2000м.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям	Контроль техники выполнения спуска и торможения.	
49	9	25 не де ля	Спор тивн ые игры	<i>История футбола.</i> Основные правила игры в футбол. Стойки и перемещение футболиста. Остановка катящегося мяча: учебные задания в парах.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты	Тест на знание техники безопасности	

50	1 0	25 не де ля	Спор тивн ые игры	Ведение мяча, отбор мяча, передача мяча с выходом на свободное место; удары по воротам на точность игра. Игры: «Ручеёк в пятёрках», «Успей коснуться». Приём контрольного норматива: тройной прыжок в длину с места.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Контроль техник и ударов по мячу.	
51	1 1	26 не де ля	Спор тивн ые игры	Освоение ударов по мячу и остановок мяча Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают 4 правила безопасности		
52	1 2	26 не де ля	Спор тивн ые игры	Удары по неподвижному мячу. Короткие передачи внутренней частью подъёма. Жонглирование мячом левой и правой ногой. Подводящие игры.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
IV четверть							
53	1 3	27 не де ля	Спор тивн ые игры	<i>История волейбола.</i> Правила техники безопасности. Стойки и передвижение игрока.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол	Тест на знание техники безопасности	
54	1 4	27 не де ля	Спор тивн ые игры	Комплекс общеразвивающих упражнений для глаз. Стойки игрока, техника передвижений, остановок. Верхняя передача мяча. Учебное задание в парах.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
55	1 5	28 не де ля	Спор тивн ые игры	Общеразвивающие упражнения на верхний плечевой пояс. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Двухсторонняя игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила		

					безопасности		
56	1 6	28 не де ля	Спор тивн ые игры	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Приём контрольного норматива: прыжок в длину с места.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
57	1 7	29 не де ля	Спор тивн ые игры	<i>Терминология волейбола.</i> Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.		
58	1 8	29 не де ля	Спор тивн ые игры	<i>Зрение.</i> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Закрепление техники нижней прямой подачи. Учебная двусторонняя игра. Приём контрольного норматива: челночный бег 3х10.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.		
59	1 1	30 не де ля	Лёгка я атлет ика	<i>Терминология спринтерского бега.</i> Инструктаж по технике безопасности. Комплекс общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м). Эстафеты. Прыжок в высоту способом перешагивания.	Изучают историю легкой атлетики и заполнить имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения	Тест на знание техники безопасности	
60	1 2	30 не де ля	Лёгка я атлет ика	<i>Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями. Высокий старт 15-30м.	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, вовремя и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.	Оценк а скорос ти бега (60 м	

				Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с места. Приём контрольного норматива: 60м.			
61	1 3	31 не де ля	Лёгка я атлет ика	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Встречная эстафета.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок		
62	1 4	31 не де ля	Лёгка я атлет ика	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок		
63	1 5	32 не де ля	Лёгка я атлет ика	<i>Закаливающие процедуры.</i> Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Приём контрольного норматива: метание малого мяча 150г. на дальность.	Описывают технику выполнения прыжковых и беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.		
64	1 6	32 не де ля	Лёгка я атлет ика	Общеразвивающие упражнения в движении. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 20 – 30 метров.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок		
65	1 7	33 не де ля	Лёгка я атлет ика	Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса в ходьбе. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Приём контрольного норматива: прыжки в длину с разбега	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		
66	1 8	33 не де ля		Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением		

				прыжков, лазанием и перелезанием. Приём контрольного норматива: бег 1500м.	типичных ошибок		
67	1 9	34 не де ля		Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса в ходьбе. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		
68	2 0	34 не де ля		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые и прыжковые упр. Прыжки в длину с места – на результат. Подвижные игры «Лапта».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок		

ПРЕДМЕТНЫЕ	
<p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<p>Учащиеся получают возможность:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать роль Пьера де Кубертена в олимпийском движении и Олимпийских игр; • характеризовать историю отечественного спорта, принесших славу российскому спорту; • определять понятия физической подготовки, связь между развитием и физическим развитием организма; • вести дневник занятий, включать в него оформление занятий с физическим содержанием, направленности, данности физического развития и физической подготовки; • проводить занятия с использованием оздоровительной и туристических походов и туристической направленности; • выполнять комплексы физической культуры с учетом индивидуальных показателей здоровья; • преодолевать препятствия с помощью прыжков и бега; • выполнять физкультурно-спортивные упражнения в обороне; • выполнять национальные виды спорта; • проплывать у

Материально-техническое обеспечение учебного предмета физическая культура.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса соответствует требованиям, предъявляемым к организации образовательного процесса и обеспечивает реализацию учебной программы.