

Краснодарский край Приморско-Ахтарский район станица Бриньковская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 имени Г. Я. Бахчиванджи

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30 августа 2019 г.
протокол №1
Председатель
С.В. Стрижко
руководитель ОУ ФИО



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(индивидуальное обучение)

Уровень образования (класс): основное общее образование, 5-9 класс

Количество часов: всего-42,5 часов; 0,25 часа в неделю

Учитель: Беба Е.А

Программа разработана на основе «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2015 г»

Рабочая программа по предмету физическая культура 5-9 класс- это документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения учебного предмета, требования к результатам освоения основной образовательной программы общего образования обучающимися в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично- стно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания

доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владеть правилами поведения на занятиях: соблюдать нормы поведения, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать учителю; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- 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;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной

личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, обеспечивать безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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;

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

5 класс Ученик 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);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик 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;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

6 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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;

Ученик получит возможность научиться:

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8 класс

Ученик научится:

- 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;

Ученик получит возможность научиться:

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 занятий физическими упражнениями
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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;

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, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Спортивный бег. История легкой атлетики. Метание малого мяча. Метание т/мяча. Физическое развитие человека

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня

-упражнения на ощущение правильной осанки

- упражнения на большие группы мышц (ходьба с высоким подыманием ног, наклоны, приседания, выпады в сочетании с движением рук);

- упражнения для отдельных групп мышц и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног;

- прыжки на скакалке;

- упражнения умеренной интенсивности, сочетающиеся с глубоким дыханием.

В данной рабочей программе содержание предмета «Физическая культура» представлено следующими разделами:

1. Знания о физической культуре (что вам надо знать)
2. Физическая культура (основные понятия)-
3. Физическая культура человека
4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
5. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
5 класс- 8,5 часов		
<p>Тема 1.</p> <p>Знания о физической культуре –</p> <p>2 часа</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</p> <p>Спортивный бег. История легкой атлетики</p> <hr/> <p>Метание малого мяча. Метание т/мяча.</p> <p>Физическое развитие человека.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр. объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения метательных упражнений</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p>

<p>Тема 2.</p> <p>Физическая культура (основные понятия)-2 часа</p>	<p>Физическое развитие человека.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Организовывают досуг средствами физической культуры. Оценивают эффективность занятий физической культурой. Занимаются самонаблюдением и самоконтролем</p> <p>Ведут дневник по физкультурной деятельности, включают в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>
	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Спортивная подготовка.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности, планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств</p> <p>Определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p>

Тема 3. Физическая культура человека-2 часа	<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Закаливание организма.</p> <p>Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p>	<p>Понимают роль и значения режима дня в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>Вырабатывают способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью.</p> <p>Составляют индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>Раскрывают понятие «положительные качества личности» и отмечают влияние занятий физической культурой на их формирование</p>
	<p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Восстановительный массаж.</p> <p>Проведение банных процедур.</p> <p>Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Выполняют комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья</p> <p>Учат теоретические основы восстановительного массажа</p> <p>Учат теоретические основы банных процедур, характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Учатся оказывать первую помощь пострадавшим во время занятий физической культурой и спортом.</p>

<p>Тема 4.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой-2 часа</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Планирование занятий физической культурой.</p>	<p>Самостоятельно определяют цели своего обучения, ставят и формулируют для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивают мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>Развивают умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>Составляют индивидуальные комплексы для осуществления утренней зарядки, использования закаливающих процедур.</p> <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p> <p>Составляют план занятий физической культурой и спортом</p> <p>Проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивают их оздоровительную направленность;</p>
	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p>Выбирают народные игры, которые могут укрепить физическое развитие их участников, оценивают влияние различных упражнений на здоровье человека</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Оценивают эффективность занятий физической культурой. Занимаются самонаблюдением и самоконтролем</p>

<p>Тема 5. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность-0,5 ч</p>	<p>Прыжки на скакалке, приседания, спортивная ходьба. Самонаблюдение и самоконтроль. Упражнения умеренной интенсивности, сочетающиеся с глубоким дыханием.</p> <p>Выполнение индивидуального проекта</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.</p> <p>Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p> <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.</p> <p>Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p>Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p> <p>Выполняют индивидуальный проект по планированию самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, собирают данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p>
--	--	---

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
6 класс-8,5 часов		

<p>Тема 1.</p> <p>Знания о физической культуре –</p> <p>1 час</p>	<p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования</p>	<p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливая связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам.</p> <p>Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание объём времени для каждой части занятий</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур. Руководствуются правилами безопасности при их проведении закаливающих процедур</p>
<p>Тема 2.</p> <p>Физическая культура (основные понятия)-2 часа</p> <p>Физическое развитие человека.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p> <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности, планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств</p> <p>Определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их</p>

	<p>функциональных проб</p> <hr/> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>в процессе занятий физическими упражнениями. Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек. Выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p>
<p>Тема 3. Физическая культура человека-2 часа</p>	<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p>	<p>Понимают роль и значения режима дня в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; Вырабатывают способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью. Составляют индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; Раскрывают понятие «положительные качества личности» и отмечают влияние</p>

	<p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>занятий физической культурой на их формирование Выполняют комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья Учат теоретические основы восстановительного массажа Учат теоретические основы банных процедур, характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью. Учатся оказывать первую помощь пострадавшим во время занятий физической культурой и спортом.</p>
<p>Тема 4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой-2 часа</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой.</p>	<p>Самостоятельно определяют цели своего обучения, ставят и формулируют для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивают мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Развивают умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Составляют индивидуальные комплексы для осуществления утренней зарядки, использования закаливающих процедур. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения Составляют план занятий физической культурой и спортом</p>

	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p>Проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивают их оздоровительную направленность;</p> <p>Выбирают народные игры, которые могут укрепить физическое развитие их участников, оценивают влияние различных упражнений на здоровье человека</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Оценивают эффективность занятий физической культурой. Занимаются самонаблюдением и самоконтролем</p>
<p>Тема 5.</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность-1,5 ч</p>	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня упражнения на формирование правильной осанки</p> <p>Упражнения на большие группы мышц (ходьба с высоким подыманием ног, наклоны, приседания, выпады в сочетании с движением рук)</p> <p>Упражнения для отдельных групп мышц и плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног;</p> <p>Прыжки на скакалке, приседания, спортивная ходьба. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <hr/> <p>Упражнения умеренной интенсивности, сочетающиеся с глубоким дыханием.</p> <p>Выполнение индивидуального проекта</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.</p> <p>Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p> <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.</p> <p>Оценивают свою быстроту по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p>Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p> <p>Выполняют индивидуальный проект по планированию самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, собирают данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p>

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
7 класс-8,5 часов		
Тема 1. Основы знаний – 1 час	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.	Раскрывают понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях и развитие
	Спортивная подготовка	Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют её отличия от физической и технической подготовки
	Влияние занятий физической культурой на формирование	Характеризуют качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой
Тема 2. Физическая культура (основные понятия)-2 часа Физическое развитие человека.	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. Оценивают свою силу по приведённым показателям Классифицируют физические упражнения по их функциональной

	<p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>направленности, планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств</p> <p>Определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</p>
	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Спортивная подготовка.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p>

<p>Тема 3. Физическая культура человека-2 часа</p>	<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p>	<p>Понимают роль и значения режима дня в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; Вырабатывают способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью. Составляют индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; Раскрывают понятие «положительные качества личности» и отмечают влияние занятий физической культурой на их формирование Выполняют комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья Учат теоретические основы восстановительного массажа Учат теоретические основы банных процедур, характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью. Учатся оказывать первую помощь пострадавшим во время занятий физической культурой и спортом.</p>
<p>Тема 4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, Выбор упражнений и составление</p>	<p>Самостоятельно определяют цели своего обучения, ставят и формулируют для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивают мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Развивают умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Составляют индивидуальные комплексы для осуществления утренней зарядки, использования закаливающих процедур. Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные</p>

<p>культурой-2 часа</p>	<p>индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p>упражнения</p> <p>Составляют план занятий физической культурой и спортом</p> <p>Проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивают их оздоровительную направленность;</p> <p>Выбирают народные игры, которые могут укрепить физическое развитие их участников, оценивают влияние различных упражнений на здоровье человека</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Оценивают эффективность занятий физической культурой. Занимаются самонаблюдением и самоконтролем</p>
<p>Тема 5.</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность-1,5 ч</p>	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня упражнения на формирование правильной осанки</p> <p>Упражнения на большие группы мышц (ходьба с высоким подыманием ног, наклоны, приседания, выпады в сочетании с движением рук)</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Упражнения умеренной интенсивности, сочетающиеся с глубоким дыханием.</p> <p>Выполнение индивидуального проекта</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений. Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.</p> <p>Оценивают свою ловкость по приведённым показателям</p> <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.</p> <p>Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям</p>

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
8 класс-8,5 часов		
<p>Тема 1. Что вам надо знать – 2 часа</p>	<p>Физическая культура в современном обществе Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</p> <hr/> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Всестороннее гармоничное физическое развитие Здоровье и здоровый образ жизни</p>	<p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них</p> <p>Отбирают основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий</p> <p>Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма.</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека</p>

<p>Тема 2. Физическая культура (основные понятия)-2 часа Физическое развитие человека.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p> <hr/> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p> <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.</p> <p>Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности, планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств</p> <p>Определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p>
<p>Тема 3. Физическая культура человека-2 часа</p>	<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p>	<p>Понимают роль и значения режима дня в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>Вырабатывают способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью.</p> <p>Составляют индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p>

	<p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Восстановительный массаж.</p> <p>Проведение банных процедур.</p> <p>Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Раскрывают понятие «положительные качества личности» и отмечают влияние занятий физической культурой на их формирование.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья</p> <p>Учат теоретические основы восстановительного массажа</p> <p>Учат теоретические основы банных процедур, характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Учатся оказывать первую помощь пострадавшим во время занятий физической культурой и спортом.</p>
<p>Тема 4.</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой-2 часа</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Планирование занятий физической культурой.</p>	<p>Самостоятельно определяют цели своего обучения, ставят и формулируют для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивают мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Развивают умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>Составляют индивидуальные комплексы для осуществления утренней зарядки, использования закаливающих процедур.</p> <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p> <p>Составляют план занятий физической культурой и спортом</p>

	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p>Проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивают их оздоровительную направленность;</p> <p>Выбирают народные игры, которые могут укрепить физическое развитие их участников, оценивают влияние различных упражнений на здоровье человека</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Оценивают эффективность занятий физической культурой. Занимаются самонаблюдением и самоконтролем</p>
<p>Тема 5.</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность-0,5 ч</p>	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня упражнения на формирование правильной осанки</p> <p>Выполнение индивидуального проекта</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют индивидуальный проект по планированию самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, собирают данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p>

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
9 класс-8,5 часов		

<p>Тема 1. Что вам надо знать – 1 час</p>	<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Допинг. Концепция честного спорта. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Восстановительный массаж Проведение банных процедур Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Раскрывают историю формирования туризма. Объясняют важность бережного отношения к природе. Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека Характеризуют основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур. Руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах</p>
<p>Тема 2. Физическая культура (основные понятия)-2 часа Физическое развитие человека.</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок. Оценивают свою силу по приведённым показателям Классифицируют физические упражнения по их функциональной направленности, планируют их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических</p>

	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p> <p>Спортивная подготовка.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p>	<p>качеств</p> <p>Определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p>
<p>Тема 3.</p> <p>Физическая культура человека-2 часа</p>	<p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Закаливание организма.</p> <p>Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <hr/> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Восстановительный массаж.</p> <p>Проведение банных процедур.</p> <p>Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Понимают роль и значения режима дня в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p> <p>Вырабатывают способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью.</p> <p>Составляют индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>Раскрывают понятие «положительные качества личности» и отмечают влияние занятий физической культурой на их формирование.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья</p> <p>Учат теоретические основы восстановительного массажа</p> <p>Учат теоретические основы банных процедур, характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Учатся оказывать первую помощь пострадавшим во время занятий физической культурой и спортом.</p>

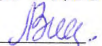
<p>Тема 4. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой-2 часа</p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).</p> <p>Планирование занятий физической культурой.</p> <hr/> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	<p>Самостоятельно определяют цели своего обучения, ставят и формулируют для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивают мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Развивают умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>Составляют индивидуальные комплексы для осуществления утренней зарядки, использования закаливающих процедур.</p> <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения</p> <p>Составляют план занятий физической культурой и спортом</p> <p>Проводят занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивают их оздоровительную направленность;</p> <p>Выбирают народные игры, которые могут укрепить физическое развитие их участников, оценивают влияние различных упражнений на здоровье человека</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Оценивают эффективность занятий физической культурой. Занимаются самонаблюдением и самоконтролем</p>
<p>Тема 5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями – 1,5 часа</p>	<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p> <p>После тренировки . Ваш домашний стадион</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Оценивают эффективность занятий физической культурой. Занимаются самонаблюдением и самоконтролем</p> <p>Используют упражнения на расслабление после тренировки Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Оценивают свою силу по приведённым показателям</p> <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные</p>

	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня упражнения на формирование правильной осанки Выполнение индивидуального проекта</p>	<p>упражнения Выполняют разученные комплексы упражнений Оценивают свою силу по приведённым показателям Выполняют индивидуальный проект по планированию самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, собирают данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p>
--	--	---

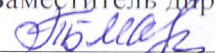
СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей развивающих
наук МБОУ СОШ № 5

от 30.08 2019 года №1

 Воронькова Л.Б.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Мартыняк Т.Б.

30.08. 2019 года

В этой книге прошито 30 листа(ов)

Директор МБОУ СОШ №5

30.08.2019 г.



С.В.Стрижко

03