

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД» ПСТ. ВИЗИНДОР

Согласовано:

Зам. директора по учебной работе:

С.А. /О.Н.Супрядкина/

от «18» 09 2021г.

Утверждаю

Директор:

Приказ № 10-02 от



**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья
(вариант 4.1)**

Пельмегова Дмитрия Сергеевича

основное общее образование

срок реализации – 5 лет

Составитель: учитель физической культуры
Шадрина Вероника Кимовна

Визиндор
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» (вариант 4.1) для слабовидящих обучающихся - это рабочая программа по предмету, адаптированная для слабовидящих обучающихся с учетом особенностей их психофизического и речевого развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Адаптированная рабочая программа разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России №1897 от 17.12.2010 года (с изменениями на 31 декабря 2015 года) с учётом:

1. примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной учебно-методическим объединением от 08.04.2015г. №1/15.
2. учебного плана Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа-детский сад» пст. Визиндор на уровне основного общего образования.
3. рекомендаций, изложенных в Письме Минобрнауки РФ «О введении ФГОС ОВЗ» от 11.03.2016 г. (№ВК-452/07);
4. рабочей программы «Физическая культура». Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы. — М.: Просвещение, 2014.

Физическая культура для слабовидящих детей является многофункциональным образовательным процессом, решающим широкий спектр актуальных на сегодняшний день вопросов обучения, воспитания, коррекции, развития, абилитации и реабилитации.

Нарушение зрения, играющего важную роль в жизнедеятельности человека, обуславливает некоторые специфические особенности в развитии слабовидящих учащихся, поэтому физическое воспитание для них имеет особое значение.

Образовательная область

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Место учебного предмета в учебном плане школы

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 по 9 классы. Общее число учебных часов за пять лет обучения — 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета "Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре

является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Вариант 4.1 предполагает, что слабовидящий обучающийся получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (5-9 классы). Для данного учащегося рекомендованы учебные пособия с крупным шрифтом.

Программа по физической культуре остаётся неизменной, за исключением изучения тех видов физических упражнений и контрольных тестов, которые не рекомендуется проводить по медицинским показателям.

Таковыми являются следующие виды упражнений:

1. В разделе лёгкая атлетика: бег на длинные дистанции с учётом времени, длительные прыжки через скакалку, скоростной бег свыше 60 м, прыжки в высоту(практика), прыжки в длину с разбега (практика).
2. В разделе гимнастика: кувырки на матах, физические упражнения с отягощением, выполнение упражнения «Мостик», «перекаты», спрыгивание с высоты, опорные прыжки через козла (практика).
3. В разделе «Подвижные игры», спортивные игры рекомендуется соблюдать максимально ТБ при использовании мячей. Регламентировать и контролировать время проведения игр с целью контроля физической нагрузки во время игр.

Обязательным является систематическая специальная и психолого-педагогическая поддержка коллектива учителей, родителей, детского коллектива и самого обучающегося.

Основными направлениями в специальной поддержке являются:

1. использование специальных приемов организации учебно-познавательной деятельности, доступности учебной информации для зрительного восприятия слабовидящих обучающихся;
2. соблюдение регламента зрительных нагрузок (с учетом рекомендаций офтальмолога); соблюдение светового режима (необходимость дополнительного источника света, уменьшение светового потока и другое);
3. рациональное чередование зрительной нагрузки со слуховым восприятием учебного материала;
4. использование приемов, направленных на снятие зрительного напряжения; использование специальных учебников и учебных принадлежностей, отвечающих особым образовательным потребностям слабовидящих;
5. использование индивидуальной, адаптированной с учетом зрительных возможностей слабовидящих обучающихся, текстовой и изобразительной наглядности, индивидуальных пособий;
6. соблюдение режима физических нагрузок (с учетом противопоказаний);
7. необходимость при выполнении слабовидящими обучающимися итоговых работ адаптации (в соответствии с их особыми образовательными потребностями) текстового и иллюстративного материала и увеличения времени на их выполнение: время может быть увеличено в 1,5 раза по сравнению с регламентом, установленным для обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья.

Психолого-педагогическая поддержка предполагает:

1. помощь в формировании и развитии адекватных отношений между ребенком, учителями, одноклассниками и другими обучающимися, родителями;
2. работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе, школе, поддержанию эмоционально комфортной обстановки;
3. создание условий успешного овладения учебной деятельностью с целью профилактики негативного отношения, обучающегося к ситуации школьного обучения в целом;
4. развитие стремления к самостоятельности и независимости от окружающих (в учебных и бытовых ситуациях), к проявлению социальной активности;
5. развитие адекватного использования речевых и неречевых средств общения.

Цель и задачи изучения предмета.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих *задач*:

1. содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
4. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
5. выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
6. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
7. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
8. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
9. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
10. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
11. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Основные принципы

1. Научная обоснованность содержания;
2. Доступность;
3. Строгая индивидуализация нагрузки;
4. Системность знаний и умений;
5. Прикладная направленность;
6. Принцип интеграции знаний;
7. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Этнокультурное содержание включает в себя знакомство с коми национальными играми и состязаниями, знакомит с особенностями жизни, культуры народов Коми через изучение традиций и обычаев этноса. Народные игры способствуют формированию гармонично развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство. Коми национальные игры и состязания способствуют передаче от старшего поколения младшему накопленного предками в течение веков бесценного положительного опыта.

При распределении часов на изучение предмета учитывалось, что 20% от их общего количества отводится на реализацию этнокультурного содержания (лыжная подготовка), в 8-9 классах включена тема «Знакомство с национальным видом спорта Республики Коми – гонки на охотничьих лыжах».

Отличительные особенности рабочей программы.

В вариативную часть данной программы включен раздел «Бадминтон». В связи с отсутствием необходимой материально - технической базы практическая часть темы «Плавание» проводится на уроках в форме «сухого плавания». Для отработки полученных учащимися знаний, умений и навыков, предусмотрены выезды во внеурочное время в бассейны города Сыктывкара.

Преимственность содержания с программой начального звена.

Согласно Закону РФ «Об образовании» система образования является непрерывной, поскольку предусматривает преемственность образовательных программ и государственных образовательных стандартов различного уровня и направленности. Сущность преемственности в обучении заключается в установлении связи между прошедшим, настоящим и будущим в процессе непрерывного получения, расширения, углубления и развития знаний и умений на более высокой научно-практической основе. Преимственность данной программы состоит в том, что обучение в начальном звене проводится по рабочей программе, основанной на примерной программе по физической культуре и рабочей программе В.И.Ляха «Физическая культура.1-4 классы». Учебник «Физическая культура. 5-7 классы» /Под редакцией М. Я. Виленского/ и учебник «Физическая культура. 8-9 классы» /В.И.Лях/ входит в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, 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 целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
4. 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;
5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
7. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;
8. 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;
9. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
11. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
7. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
8. смысловое чтение;
9. 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;
10. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
11. формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);
12. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

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

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, 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 помощь при лёгких 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 том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Требования к результатам освоения слабовидящими обучающимися программы коррекционной работы

Результатами освоения, слабовидящими обучающимися программы коррекционной работы, выступают:

1. овладение эффективными компенсаторными способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности;
2. овладение умением осуществлять учебно-познавательную деятельность с учетом имеющихся противопоказаний и ограничений;
3. повышение возможностей в пространственной и социально-бытовой ориентировке: совершенствование навыков ориентировки в микропространстве и формирование умений в ориентировке в макропространстве;

4. умение использовать в ориентировочной деятельности все анализаторы, средства оптической коррекции и тифлотехнические средства;
5. умение использовать освоенные ориентировочные умения и навыки в новых (нестандартных) ситуациях; умение адекватно оценивать свои зрительные возможности и учитывать их в учебно-познавательной деятельности и повседневной жизни;
6. умение обращаться за помощью при внезапно возникших затруднениях; развитие элементарных навыков самообслуживания;
7. развитие межличностной системы координат «слабовидящий - нормально видящий»: развитие навыков сотрудничества с нормально видящими взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
8. овладение вербальными и невербальными средствами общения; повышение стремления к расширению контактов со сверстниками;
9. развитие умения использовать в процессе межличностной коммуникации все анализаторы;
10. развитие умения четко излагать свои мысли; развитие сопереживания, эмоциональной отзывчивости;
11. развитие самоконтроля и саморегуляции в процессе общения;
12. повышение дифференциации и осмысления картины мира, в том числе: обогащение чувственного опыта познания и деятельности; расширение предметных (конкретных и обобщенных), пространственных, социальных представлений; расширение круга предметно-практических умений и навыков;
13. готовность к построению целостной и дифференцированной картины происходящего; формирование умений пользоваться оптическими, тифлотехническими и техническими средствами в учебной деятельности и повседневной жизни; повышение познавательной и социальной активности;
14. повышение самостоятельности в учебной деятельности и повседневной жизни;
15. повышение способности к дифференцировке и осмыслению социального окружения, принятых ценностей и социальных ролей: развитие интереса к представителям ближайшего окружения;
16. расширение представлений о различных представителях широкого социума;
17. развитие внимания к состоянию, настроению, самочувствию окружающих;
18. развитие дифференциации собственных эмоциональных реакций и понимание эмоциональных проявлений окружающих;
19. расширение представлений о принятых в обществе правилах, нормах, ценностях; обогащение и расширение социального опыта.

Результаты освоения слабовидящим обучающимся программы коррекционной работы проявляются в следующих достижениях:

1. использует все анализаторы и компенсаторные способы деятельности в учебно-познавательном процессе и повседневной жизни;
2. сформировал основные навыки ориентировки в микропространстве; овладел основными навыками ориентировки в макропространстве;
3. имеет адекватные (в соответствии с возрастом) предметные (конкретные и обобщенные), пространственные, социальные представления;
4. проявляет познавательный интерес, познавательную активность;
5. имеет представления (соответствующие возрасту) о современных оптических,

- тифлотехнических и технических средствах, облегчающих познавательную и учебную деятельность, и активно их использует;
6. проявляет стремление к самостоятельности и независимости от окружающих (в учебных и бытовых ситуациях);
 7. умеет адекватно использовать речевые и неречевые средства общения;
 8. способен к проявлению социальной активности;
 9. способен к соучастию, сопереживанию, эмоциональной отзывчивости;
 10. способен проявлять настойчивость в достижении цели;
 11. способен к самоконтролю и саморегуляции (в соответствии с возрастом);
 12. знает и учитывает в учебно-познавательной деятельности и повседневной жизни имеющиеся противопоказания

На уроках физической культуры используются следующие технологии обучения:

1. Здоровьесберегающая технология
2. Игровая технология
3. Информационно-коммуникационная технология
4. Технология уровневой дифференциации
5. Проектная технология
6. Исследовательская технология
7. Соревновательная технология

Промежуточная аттестация по физической культуре для учащихся с ОВЗ состоит из двух частей: тест по теории физической культуры (крупный шрифт) и подготовки сообщения по теме, выбранной учащимся.

Текущий контроль осуществляется с помощью устных опросов, тестирований, собеседований, сдачи нормативов физической подготовленности, разрешенных врачом, и оценки техники владения двигательными действиями (умениями и навыками).

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕНИКА

Пельмегов Дмитрий Сергеевич 07.07.2009 года рождения. Обучается в данной школе с 1 класса. Воспитывается Дмитрий в полной семье. У Дмитрия есть старший и младший брат. Отец - Сергей Александрович, является работником пилорамы, мама - Людмила Олеговна, безработная.

Жилищные и материальные условия удовлетворительные. Мальчик дома имеет свой письменный стол, место для занятий и игр. Ребенок обеспечен всеми необходимыми школьными принадлежностями.

С 2018 учебного года с учетом возможностей ребенка и рекомендаций ПМПК проводится обучение по АОП для слабовидящих (вариант 4.1). Слабовидение ребенка обусловлено нарушением базовой зрительной функции - поля зрения (отсутствует правый глаз).

На уроках ребенок активный. Читает с интересом, умеет пересказать прочитанное, отвечает на вопросы по тексту. При выполнении заданий медленно переключается с одного вида деятельности на другой. Записи в тетрадях делает аккуратно, старается. Четко и внимательно выполняет инструкции учителя. По математике вычислительные операции выполняет с трудом, не может самостоятельно решать задачи. Темп работы Дмитрия немного отстает от темпа работы остальных учеников, что часто приводит к психическому дискомфорту ребёнка, переживает свои неудачи в обучении.

Мальчик дисциплинированный, не конфликтный, спокойный и доброжелательный. Охотно и добросовестно выполняет общественные поручения. В классном коллективе чувствует себя комфортно: дружит, общается, играет вместе с одноклассниками.

Физически мальчик развит. В упражнениях на развитие силовых качеств показывает результаты высокого уровня. Но в силу своего заболевания с трудом даются упражнения на координацию движений, игровые упражнения с мячом. Поэтому обязательным условием работы с данным ребёнком является рациональное построение учебных занятий, ограничение зрительных нагрузок, применение корригирующих средств, а также организация специальных занятий, направленных на развитие знаний, умений и навыков.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: техникотактические действия и правила.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ

- развитие кинестетической и кинетической основы движений; преодоление дефицитарности психомоторной сферы;
- развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой;
- включение речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр: дыхательные упражнения;
- включение дыхательных упражнений в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения;
- специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи (передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверху над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке);
- выполнение дыхательных упражнений разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;
- упражнения, направленным на развитие мелкой моторики (тренировки движений пальцев рук);
- развитие мелкой моторики рук, используя спортивный инвентарь: кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки;
- развитие мелкой моторики рук, используя спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи;
- упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры для отработки умения сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза;
- развитие мелкой моторики рук, меняя количество одновременно задействованных предметов;
- развитие мелкой моторики рук, включая работу двумя руками, поочередно, правой или левой и вместе обеими руками;
- проведение игр и упражнений по формированию сложнокоординированных движений рук;
- тренировка движений пальцев (пальчиковые игры, отражающие объективную реальность окружающего мира — предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе);
- упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования для отработки ловкости, умения управлять своими движениями, комплексы упражнений, упражнения, игры, эстафеты концентрировать внимание на одном виде деятельности;
- эстафеты, упражнения, комплексы упражнений, игры для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптикопространственных представлений.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1.	Знания о физической культуре	В процессе уроков				
1.1	<i>История физической культуры.</i>					
1.2	<i>Физическая культура (основные понятия).</i>					
1.3	<i>Физическая культура человека</i>					
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе уроков				
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.					
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой.					
3.	Физическое совершенствование	В процессе уроков				
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью					
а)	Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12	12
б)	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
в)	Плавание	2	2	2	2	2
г)	Лыжные гонки	16	16	16	16	16
д)	Спортивные игры	24	24	24	24	24
	<i>Баскетбол</i>	7	7	7	7	7
	<i>Волейбол</i>	7	7	7	7	7
	<i>Футбол</i>	4	4	4	4	4
	<i>Бадминтон</i>	6	6	6	6	6
Общее количество часов		68	68	68	68	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 - 7 КЛАСС

Разделы программы	Количество часов	Темы, входящие в раздел программы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре				
История физической культуры	В процессе уроков	Олимпийские игры древности	5 класс <i>Страницы истории</i> Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	6 класс Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
		История зарождения олимпийского движения в России.	Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.
		Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов	7 класс Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. История создания и развития ГТО (БГТО), история возрождения ВФСК ГТО. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	Объясняют , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального

		спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе		закона «О физической культуре и спорте»
Физическая культура (основные понятия)	В процессе уроков	<p>Физическое развитие человека</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p>	<p><i>Познай себя</i></p> <p>5 класс Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p>6 класс Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание.</p> <p>7 класс Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>
Физическая культура человека	В процессе уроков	Режим дня и его основное содержание.	<p><i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i></p> <p>5 класс Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.</p>	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.

		<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p>	<p>Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена.</p> <p>6 класс Закаливание. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.</p> <p>7 класс Вредные привычки. Допинг.</p> <p>5-7 класс <i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	<p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p> <p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
Организация и проведение самостоятельны	В процессе уроков	Подготовка к занятиям физической культурой	5-7 класс Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий,	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе,

<p>х занятий физической культурой</p>		<p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)</p> <p>Индивидуальные комплексы, направленные на подготовку к сдаче норм ГТО. Самоподготовка к сдаче норм ГТО.</p>	<p>выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).</p> <p><i>Основные двигательные способности.</i> Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p> <p><i>Гибкость</i> Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов</p> <p><i>Сила</i> Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища</p> <p><i>Быстрота</i> Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту</p> <p><i>Выносливость</i> Упражнения для развития выносливости</p>	<p>подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.</p> <p>Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнения для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по</p>
--	--	--	--	--

			<p><i>Ловкость</i> Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости</p>	<p>приведённым показателям.</p> <p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p>	<p><i>Самоконтроль</i> 5-6 класс Субъективные и объективные показатели самочувствия. 7 класс Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Заполняют дневник самоконтроля.</p>
<p>Организация и проведение пеших туристских походов.</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)</p>	<p><i>Туризм</i> 6 -7 класс История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Личное и групповое снаряжение туриста. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Виды костров. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе. Транспортировка пострадавшего.</p>	<p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
Физическое совершенствование				
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</p>	<p>5-7 класс Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с</p>	<p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями</p>

		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	<p>учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)</p>	<p>развития и функционального состояния. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p> <p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
Гимнастика с элементами акробатики	<p>36 часов</p> <p><i>12 часов-5 кл.</i></p> <p><i>12 часов-6 кл.</i></p> <p><i>12 часов-7 кл.</i></p>	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.</p> <p>Организуемые команды и приемы</p>	<p>5-7 класс</p> <p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p> <p>5 класс</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p>

		<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p>	<p>сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>6 класс Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>7 класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p>5-7 класс Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>5-7 класс <i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами</i> Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений</i> 5 класс Кувырок вперёд и назад; стойка на</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений, составляют комплексы из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комплексы из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических</p>
--	--	---	--	--

		<p>Акробатические упражнения и комбинации</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</p>	<p>лопатках. 6 класс Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. 7 класс Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Зачетные комбинации.</p> <p>Освоение опорных прыжков 5класс Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). 6класс Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). 7класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)</p> <p>5 класс Ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). 6 класс Поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. 7 класс</p>	<p>упражнений Анализируют технику акробатических упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков Анализируют технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне. Анализируют технику гимнастических упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки.</p>
--	--	---	--	---

		<p>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки)</p>	<p>Стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.</p> <p>5 класс Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.</p> <p>6 класс Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок;</p> <p>7класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.</p> <p>Освоение и совершенствование висов и упоров.</p> <p>5 - 7 класс Мальчики: сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.</p> <p>5 класс Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.</p> <p>6 класс Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.</p>	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической перекладине Анализируют технику гимнастических упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Анализируют технику гимнастических упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки.</p>
--	--	---	--	--

		<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Развитие гибкости</p>	<p>7класс Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p> <p>5-7 класс Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой и на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, <i>коми народные подвижные игры.</i></p> <p>5-7 класс Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>5-7 класс Броски набивного мяча.</p> <p>5-7 класс Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>	<p>Используют гимнастические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости.</p>
--	--	--	---	--

		<p>Знания о физической культуре</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p>5-7 класс Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>5-7 класс Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.</p> <p>5-7 класс Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.</p>	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p>
--	--	---	--	--

Лёгкая атлетика	<p>42 часа 14 часов-5 кл. 14 часов-6 кл. 14 часов-7 кл.</p>	<p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p>	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега</i> 5 класс История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. 6 класс Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. 7 класс Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега</i> 5 класс Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. 6 класс Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м 7 класс Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i> 5 класс Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 6 класс</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.</p>
-----------------	---	---	---	--

		<p>Метание малого мяча</p>	<p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. 7 класс Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> 5класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 6класс Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. 7класс Процесс совершенствования прыжков в высоту</p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i> 5 класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдают правила безопасности.</p>
--	--	----------------------------	--	---

		<p style="text-align: center;">Развитие выносливости</p>	<p>мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> <p>6класс Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>7класс Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p> <p>5-7 класс Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты,</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
--	--	--	---	--

		<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Знания о физической культуре</p>	<p>круговая тренировка, <i>коми народные подвижные игры.</i></p> <p>5-7 класс Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p> <p>5-7 класс Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p> <p>5-7 класс Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
--	--	--	--	--

		<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>5-7 класс Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p> <p>5-7 класс Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>
Плавание	<p>6 часов <i>2 часа-5 кл.</i> <i>2 часа-6 кл.</i> <i>2 часа-7 кл.</i></p>	<p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Освоение техники плавания</p>	<p>Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</p> <p>Упражнения для изучения техники плавания.</p> <p>Правила техники безопасности</p> <p>5-7 класс Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p>	<p>Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов — олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приёмами плавания.</p> <p>Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.</p> <p>Описывают технику выполнения плавательных упражнений.</p> <p>Выявляют и устраняют</p>

		<p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Знания</p>	<p>Старты. Повороты. ныряние ногами и головой.</p> <p>5-7 класс Повторное проплавание отрезков 25—50 м по 2—6 раз; 100—150 м по 3—4 раза. Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде</p> <p>Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде</p> <p>Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль</p>	<p>характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники</p>
--	--	---	--	---

		<p>Самостоятельные занятия</p> <p>Овладение организаторскими способностями</p>	<p>Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.</p> <p>Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.</p> <p>Правила соревнований, правила судейства.</p>	<p>выполнения плавательных упражнений.</p> <p>Соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований.</p>
Лыжные гонки	<p>48 часов <i>16 часов-5 кл.</i> <i>16 часов-6 кл.</i> <i>16 часов-7 кл.</i></p>	<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Передвижения на лыжах</p>	<p>5-7 класс История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.</p> <p>5 класс Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников, <i>спортсменов Республики Коми.</i></p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей</p>

		<p>Подъемы, спуски, повороты, торможения</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной</p>	<p>6 класс Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.</p> <p>7 класс Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 4 км.</p> <p>5 класс Подъем полуелочкой. Торможение плугом. Повороты переступанием.</p> <p>6 класс Подъем елочкой. Торможение и поворот упором.</p> <p>7 класс Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.</p> <p>5-7 класс Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнего задания. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>5-7 класс Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе</p>	<p>лыжной трассы, применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической</p>
--	--	---	--	--

		физической подготовко	освоенных видов передвижений. Правила самоконтроля и гигиены.	подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Спортивные игры <i>Баскетбол. Игра по правилам.</i>	72 часа 21 час <i>7 часов-5 кл.</i> <i>7 часов-6 кл.</i> <i>7 часов-7 кл.</i>	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ловли и передач мяча	5-7 класс История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности 5 — 6 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. 5—6 классы Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для развития

		<p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p>защитника</p> <p>5—6 классы Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника</p>	<p>физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол в организации активного отдыха. Организуют и проводят самостоятельные занятия баскетболом, составляют их содержание и планируют в системе занятий физической культурой.</p>
		<p>Овладение техникой бросков мяча</p>	<p>5—6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м</p>	
		<p>Освоение индивидуальной</p>	<p>5—6 классы Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>7 класс</p>	

		<p>техники защиты</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Перехват мяча</p> <p>5—6 классы Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p> <p>5—6 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений</p> <p>5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p>7 класс Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>5 — 6 классы Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>7 класс Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>
--	--	--	--	---

		<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>5-7 класс Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p> <p>5-7 класс Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, <i>коми народные подвижные игры</i>, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин</p> <p>5-7 класс Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча, <i>коми народные подвижные игры</i>,. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
--	--	---	--	--

		<p>Знания о спортивной игре</p> <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>дальность.</p> <p>5-7 класс Терминология спортивной игры баскетбол; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация игры баскетбол (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>5-7 класс Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> <p>5-7 класс Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют</p>
--	--	---	--	---

				помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Волейбол. Игра по правилам.	21 час 7 часов-5 кл. 7 часов-6 кл. 7 часов-7 кл.	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Освоение техники приёма и передач мяча</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>5-7 класс История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.</p> <p>5-7 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>5-7 класс Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.</p> <p>5 класс Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки 6—7 классы То же через сетку</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол</p> <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику и тактику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол в организации активного отдыха.</p>

		<p>Освоение техники прямого нападающего удара</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>5-7 класс Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>5-7 класс Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.</p> <p>5 класс Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>6—7 классы Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p> <p>5 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>6—7 классы Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций</p> <p>5 класс Игра по упрощённым правилам мини-</p>	
--	--	--	---	--

		<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6—7 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей</p> <p>5-7 класс Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p> <p>5-7 класс Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, <i>коми народные подвижные игры</i>, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>
--	--	---	---	---

		<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Знания о спортивной игре</p> <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p>	<p>5-7 класс Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча, <i>коми народные подвижные игры</i>. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>5-7 класс Терминология игры волейбол; техника передачи, подачи, нападающего удара; тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p>5-7 класс Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
--	--	--	--	--

		Овладение организаторскими умениями	5-7 класс Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
Футбол. Игра по правилам.	12 часов 4 часа-5 кл. 4 часа-6 кл. 4 часа-7 кл.	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Освоение ударов по мячу и остановок мяча	5-7 классы История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. 5 класс Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). 6—7 классы Дальнейшее закрепление техники 5 класс Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.	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. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику и тактику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками,

		<p>Овладение техникой ударов по воротам</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p>	<p>6—7 классы Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой</p> <p>5 класс Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p>6—7 классы Продолжение овладения техникой ударов по воротам</p> <p>5-7 классы Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам</p> <p>5-7 классы Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>5—6 классы Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без</p>	<p>осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол в организации активного отдыха. Выполняют нормативы физической подготовки по футболу.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>
--	--	---	---	--

		<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>атаки на ворота. 7 класс Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики</p> <p>5-7 классы Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p> <p>5-7 класс Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, скорости, челночный бег; жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p> <p>5-7 класс Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, <i>коми народные подвижные игры</i>, двусторонние игры</p>	<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>
--	--	--	---	--

		<p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Знания о спортивной игре</p> <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p>	<p>длительностью от 20с до 12 мин.</p> <p>5-7 класс Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p>5-7 класс Терминология спортивной игры футбол; техника передачи, ведения мяча; тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>5-7 класс Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (передача, удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> <p>5-7 класс</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
--	--	--	--	--

		Овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
Бадминтон. Игра по правилам.	18 часов 6 часов-5 кл. 6 часов-6 кл. 6 часов-7 кл.	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке	5-7 класс История бадминтона. Основные правила игры в бадминтон. Основные приёмы игры в бадминтон. Правила техники безопасности. 5-7 класс Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом. 5-7 класс Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка. 5 класс Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону	Изучают историю бадминтона. Овладевают основными приёмами игры в бадминтон. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях бадминтоном. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Демонстрируют основные способы хватки ракетки. Выполняют упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки. Демонстрируют основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать

		<p>Техника выполнения ударов.</p>	<p>6 класс Совершенствование передвижений: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону в передней и в средней зоне площадки. Перемещение по площадке в четыре точки.</p> <p>7 класс Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол.</p> <p>5 класс Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>6 класс Совершенствование техники выполнения ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки;</p> <p>7 класс Удары в средней зоне площадки: плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; сбоку, сверху, снизу.</p>	<p>правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику и тактику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Организуют совместные занятия бадминтоном со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру бадминтон в организации активного отдыха.</p> <p>Выполняют все изученные способы передвижений и ударов.</p>
		<p>Техника выполнения подачи.</p>	<p>5 класс Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.</p> <p>6 -7 класс Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки;</p>	

		<p>Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.</p>	<p>высокой подачи.</p> <p>5 класс Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану».</p> <p>6 класс Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали.</p> <p>7 класс Техника передвижения в средней зоне площадки с выполнением высокого атакующего удара; плоского; короткого; открытой и закрытой стороной ракетки сбоку; сверху; снизу. Упражнения для обучения техники нападающего удара «смеш».</p> <p>5-7 класс Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана.</p>	<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Характеризуют технику и тактику</p>
--	--	--	---	--

		<p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Терминология избранной спортивной игры бадминтон; Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p>5-7 класс Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> <p>5-7 класс Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>
--	--	---	--	---

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8—9 КЛАССЫ**

Разделы программы	Количество часов	Темы, входящие в раздел программы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре				
История физической культуры	в процессе уроков	<p>История возникновения и формирования физической культуры</p> <p>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)</p> <p>Олимпиады:</p>	<p>8—9 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)</p> <p>8—9 классы Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014г.</p> <p>8—9 классы Летние и зимние Олимпийские игры</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p> <p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России. Характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p>Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p> <p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный</p>

		<p>странички истории</p> <p>Национальные виды спорта</p>	<p>современности. Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта</p> <p>Гонки на охотничьих лыжах (история, инвентарь, правила соревнований). Лямпиада в с. Большелуг)</p>	<p>(иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>
<p>Физическая культура (основные понятия)</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность</p> <p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и</p>	<p>8—9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития</p> <p>8—9 классы Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения</p> <p>8—9 классы Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и</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>регуляции систем организма</p> <p>Психические процессы в обучении двигательным действиям</p> <p>Адаптивная физическая культура</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>энергообеспечения</p> <p>8—9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p> <p>8—9 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления</p> <p>8—9 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>	<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p> <p>Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий</p> <p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p>
Физическая культура человека	В процессе уроков	<p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями</p>	<p>8—9 классы Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p>	<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических</p>

		<p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах</p> <p>Совершенствование физических способностей</p>	<p>Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p> <p>Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа.</p> <p>Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья.</p> <p>Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p> <p>8—9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p> <p>8—9 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования</p>	<p>упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p> <p>Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы.</p> <p>Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p> <p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
Самостоятельные занятия	В процессе уроков	Утренняя гимнастика	8—9 классы Комплексы упражнений утренней	Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных

<p>физическими упражнениями</p>		<p>Тренировку начинаем с разминки</p> <p>Повышайте физическую подготовленность</p> <p>После тренировки</p>	<p>гимнастики без предметов и с предметами 8—9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров 8—9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног</p> <p>8—9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость</p> <p>8—9 классы Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Водные процедуры, самомассаж —</p>	<p>занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности</p> <p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Используют упражнения на расслабление после тренировки</p>
--	--	--	---	---

		Ваш домашний стадион	<p>средства восстановления</p> <p>8—9 классы Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудование. Спортивный инвентарь</p>	<p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь</p>
<p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>В процессе уроков</p>	<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</p> <p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>8—9 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> <p>8—9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>	<p>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</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
<p>Спортивные игры</p> <p><i>Баскетбол</i></p>	<p>48 уроков</p> <p>14 часов <i>7 часов-8 кл.</i></p>	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

	7 часов-9 кл.	<p>Освоение ловли и передач мяча</p> <p>Освоение техники ведения мяча</p> <p>Овладение техникой бросков мяча</p> <p>Освоение индивидуальной техники защиты</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и</p>	<p>8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</p> <p>8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p> <p>8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке</p> <p>8 класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.</p> <p>9 класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p> <p>8класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>9класс Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>8класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
--	----------------------	---	---	--

		<p>развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий,</p>	<p>развитие координационных способностей. 9класс Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p>8—9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p> <p>8—9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p> <p>8класс Дальнейшее обучение технике движений. 9класс Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры</p> <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p>
--	--	--	--	---

		<p>дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Знания о спортивной игре</p>	<p>8 класс Дальнейшее развитие выносливости.</p> <p>9 класс Совершенствование выносливости</p> <p>8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>8—9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
--	--	--	--	---

		<p>Самостоятельные занятия</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>играми</p> <p>8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p> <p>8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
Футбол	<p>8 часов <i>4 часа-8 кл.</i> <i>4 часа-9 кл.</i></p>	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Освоение ударов по мячу и остановок мяча</p>	<p>8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>8класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных</p>

		<p>Освоение техники ведения мяча</p> <p>Овладение техникой ударов по воротам</p> <p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное</p>	<p>9класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча</p> <p>8—9 классы Совершенствование техники ведения мяча</p> <p>8—9 классы Совершенствование техники ударов по воротам</p> <p>8—9 классы Совершенствование техники владения мячом</p> <p>8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом</p> <p>8—9 классы Совершенствование тактики игры</p> <p>8—9 классы Дальнейшее развитие психомоторных</p>	<p>игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p>
--	--	---	---	--

		<p>развитие психомоторных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>способностей</p> <p>8класс Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>9класс Совершенствование координационных способностей</p> <p>8 класс Дальнейшее развитие выносливости.</p> <p>9 класс Совершенствование выносливости</p> <p>8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p>	<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры</p>
--	--	--	---	--

		<p>Знания о спортивной игре</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>8—9 классы Терминология избранной спортивной игры; техника передачи, ведения мяча; тактика нападений и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p>8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (передача, удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> <p>8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
--	--	---	--	--

<p>Волейбол</p>	<p>14 часов 7 часов-8 кл. 7 часов-9 кл.</p>	<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Освоение техники приёма и передач мяча</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий,</p>	<p>8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>8 класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>9 класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p> <p>8 класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p>9 класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p> <p>8 класс Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>9 класс Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> <p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
------------------------	--	---	--	---

		<p>дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара</p>	<p>8 класс Дальнейшее развитие выносливости.</p> <p>9 класс Совершенствование выносливости</p> <p>8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p> <p>8 класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p>9 класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p> <p>8 класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>9 класс Прямой нападающий удар при</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
--	--	---	---	--

		<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Знания о спортивной игре</p>	<p>встречных передачах</p> <p>8—9 классы Совершенствование координационных способностей</p> <p>8—9 классы Совершенствование координационных способностей</p> <p>8 класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>9 класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</p> <p>8—9 классы Терминология избранной спортивной игры; тактика нападений и защиты Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники</p>
--	--	---	---	--

		<p>Самостоятельные занятия</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (передача и прием, подача и нападающий удар, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> <p>8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p> <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>
Бадминтон	<p>12 часов 6 часов-8 кл. 6 часов-9 кл.</p>	<p>Удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов.</p>	<p>8—9 классы Совершенствование техники выполнения: ударов и передвижений в средней зоне площадки; плоский; короткий; высокий; открытой и закрытой стороной ракетки; с боку, сверху, снизу. Техника перемещений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Техника выполнения ударов в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.</p>	<p>Демонстрировать технику передвижений в задней зоне площадки в левый (правый) дальний угол. Выполнять удары в защите на задней линии: сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки. Демонстрировать технику выполнения атакующего удара «смеш». Выполнять прием атакующего удара «смеш».</p>

		<p>Технико-тактические действия в нападении.</p> <p>Тактика одиночной игры.</p> <p>Тактика парной игры.</p>	<p>Техника выполнения атакующего удара «смеш».</p> <p>Прием атакующего удара «смеш».</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>8—9 классы</p> <p>Совершенствование техники выполнения и приема атакующего удара «смеш».</p> <p>Блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Короткий атакующий удар с задней линии площадки.</p> <p>8—9 классы</p> <p>Тактика одиночной игры. Чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку. Выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки. Быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.</p> <p>8—9 классы</p> <p>Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке.</p> <p>Упражнения специальной физической подготовки.</p> <p>8—9 классы</p>	<p>Выполнять блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Выполнять короткий атакующий удар с задней линии площадки.</p> <p>Демонстрировать технику приема атакующего удара «смеш».</p> <p>Демонстрировать чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку.</p> <p>Демонстрировать выполнение ударов по диагонали, в правый задний угол площадки и левый угол у сетки.</p> <p>Демонстрировать быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии.</p> <p>Демонстрировать способы расстановки игроков на площадке.</p> <p>Соблюдать личную игровую зону спортсмена.</p> <p>Демонстрировать перемещения игроков на площадке.</p> <p>Овладевают терминологией,</p>
--	--	---	--	---

		<p>Знания о спортивной игре</p> <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана. Терминология избранной спортивной игры бадминтон;</p> <p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми</p> <p>8-9 класс Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> <p>8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры</p>	<p>относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>
Плавание	<p>4 часа <i>2 часа-8 кл.</i> <i>2 часа-9 кл.</i></p>	Освоение техники плавания	<p>8—9 классы Совершенствование навыков плавания.</p>	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно.

		<p>Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.</p>	<p>Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	Развитие выносливости	<p>8—9 классы Совершенствование двигательных способностей и выносливости.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
	Развитие координационных способностей	<p>8—9 классы Совершенствование координационных способностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей</p>
	Знания	<p>8—9 классы Повторение пройденного материала.</p>	<p>Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p>
	Самостоятельные занятия	<p>8—9 классы Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.</p>	<p>Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>

		Овладение организаторскими способностями	<p>8—9 классы Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.</p>	<p>Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений. Соблюдают правила соревнований, личную и общественную гигиену. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>
Лыжные гонки	<p>32 часа <i>16 часов-8 кл.</i> <i>16 часов-9 кл.</i></p>	<p>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</p> <p>Передвижения на лыжах</p>	<p>Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Одновременный одношажный ход – стартовый вариант. Передвижение по пересеченной местности с чередованием</p>	<p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников, <i>спортсменов Республики Коми.</i> Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

		<p>Подъемы, спуски, повороты, торможения</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической</p>	<p>одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — <i>девушки</i> и 5 км — <i>юноши</i> (на результат).</p> <p>Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке.</p> <p>Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение занятий лыжным спортом.</p> <p>История лыжного спорта. основные правила проведения соревнований.</p> <p>Правила техники безопасности. Экипировка лыжника.</p> <p>Упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных</p>	<p>Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих</p>
--	--	--	--	--

		подготовкой	видов передвижений. Правила самоконтроля и гигиены.	занятий.
Гимнастика	24 часа <i>12 часов-8 кл.</i> <i>12 часов-9 кл.</i>	Освоение строевых упражнений Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении Освоение общеразвивающих упражнений с предметами Освоение и совершенствование висов и упоров	8 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 9 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении 8—9 классы Совершенствование двигательных способностей 8—9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров 8 класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений

		<p>Освоение опорных прыжков</p> <p>Освоение акробатических упражнений</p>	<p>9 класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p> <p>8 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота НО см).</p> <p>9 класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p> <p>8 класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p>9 класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений</p> <p>Используют гимнастические</p>
--	--	---	--	---

		<p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>8—9 классы Совершенствование координационных способностей</p> <p>8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей</p> <p>8—9 классы Совершенствование двигательных способностей</p> <p>8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки</p> <p>8—9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости</p>	<p>упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>
--	--	---	---	---

		Овладение организаторскими умениями	<p>8—9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений</p>	<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения.</p> <p>Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.</p> <p>Соблюдают правила соревнований</p>
Лёгкая атлетика	<p>30 часов <i>14 часов-8 кл.</i> <i>14 часов-9 кл.</i></p>	Овладение техникой спринтерского бега	<p>8 класс Низкий старт до 30 м от 70 до 80 м до 70 м.</p> <p>9 класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.</p>
		Овладение техникой прыжка в длину	<p>8 класс Прыжки в длину с 11 — 13 шагов</p>	

		<p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>разбега. 9 класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину 8 класс Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. 9 класс Совершенствование техники прыжка в высоту</p> <p>8 класс Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд- вверх. 9 класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12—14 м). Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
--	--	---	--	--

		<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх</p> <p>8 класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>9 класс Совершенствование скоростно-силовых способностей</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
--	--	---	--	---

		<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий.</p> <p>Соблюдают правила соревнований</p>
<p>Рефераты и итоговые работы</p>			<p>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.</p> <p>В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике</p>	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Знания о физической культуре

Слабовидящий 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 совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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.

Слабовидящий 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

Слабовидящий выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Слабовидящий выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Слабовидящий выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге;
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре «Физическая культура. 5—7 классы» /Под редакцией М. Я. Виленского/	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Учебник по физической культуре «Физическая культура. 8-9 классы» В.И.Лях.	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек

	предмета «Физическая культура»		
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»; 2. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе»;
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
2.3	Козел гимнастический	Г	
2.4	Конь гимнастический	Г	
2.5	Перекладина гимнастическая	Г	
2.6	Брусья гимнастические параллельные	Г	
2.7	Канат для лазанья	Д	
2.8	Мост гимнастический подкидной	Д	
2.9	Штанги тренировочные	Д	
2.10	Коврик гимнастический	Г	
2.11	Маты гимнастические	Г	
2.12	Мяч набивной	Ф	
2.13	Мяч малый	Ф	
2.14	Скакалка гимнастическая	К	
2.15	Палка гимнастическая	К	

2.16	Обруч гимнастический	К	
2.17	Силовой тренажер	Д	
2.18	Тренажер «Беговая дорожка»	Г	
	<i>Легкая атлетика</i>		
2.19	Планка для прыжков в высоту	Д	
2.20	Стойки для прыжков в высоту	Д	
2.21	Рулетка измерительная 10 м.	Д	
2.22	Номера нагрудные	Г	
	<i>Спортивные игры</i>		
2.23	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
2.24	Мячи баскетбольные	Ф	
2.25	Игровая форма с номерами	Г	
2.26	Стойки волейбольные универсальные	Д	
2.27	Сетка волейбольная	Д	
2.28	Мячи волейбольные	Ф	
2.29	Ворота для мини-футбола	Д	
2.30	Мячи футбольные	Ф	
2.31	Насос для накачивания мячей	Д	
2.32	Палатки туристические	Г	
3	Средства доврачебной помощи		
3.1	Аптечка медицинская	Д	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал		С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы, полку для кубков.
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, шкаф и стойки для хранения лыж

5	Пришкольная площадка		
5.1	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.2	Игровое поле для мини-футбола	Д	
5.3	Площадка игровая волейбольная	Д	
5.4	Полоса препятствий	Д	
5.5	Лыжная трасса	Д	С небольшими пологими склонами

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ

Уроки физической культурой для обучающихся с ОВЗ и детей-инвалидов направлены на укрепление здоровья, повышение физической работоспособности и функциональных возможностей организма, укрепление и развитие физических качеств.

Дети с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) - это дети, имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии.

Важной стороной учебно-воспитательного процесса обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности обучающихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к обучающимся.

Обучающиеся, на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, "Практические навыки и умения" в виде демонстрации комплексов ЛФК, с последующей итоговой аттестацией по предмету "Физическая культура".

Уровень физической подготовленности детей с ОВЗ всех систем и функций организма играет важную роль в их социальной адаптации, поэтому именно двигательная активность стимулирует развитие всех систем и функций организма, коррекцию, компенсацию и профилактику двигательных и психических нарушений.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, вследствие этого важной особенностью проведения занятий является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Особенностью преподавания физического воспитания для учащихся с овз является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

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

При выставлении **текущей отметки** соблюдается особый такт, максимальное внимание к проблемам здоровья, не унижающее достоинства обучающегося. Отметку необходимо использовать таким образом, чтобы она способствовала развитию школьника, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по предмету «физическая культура» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

Таким образом, посредством физической культуры можно значительно улучшить психическое и физическое состояние учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. И главное, приобщить их к посильным для себя физическим упражнениям и умению управлять своим психофизическим состоянием.

В приведенной ниже таблице приведены примеры упражнений, которые противопоказаны или даются с ограничениями по видам заболеваний:

Болезни органов и систем организма	Противопоказания	Ограничения
Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.). 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, "мостик", "березка", стойка на руках и на голове и др.). 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др. 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания.	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение
Органы дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.)	1-4 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения	1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения
Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной функции и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса. 5. Переохлаждение тела	1-4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 5. Занятия плаванием
Органы пищеварения (хронический гастрит, хронический гастроуденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса.	1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 6. Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед.
Нервная система (эпилепсия, внутричерепная	1-3 см. противопоказания при болезнях органов	1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения

гипертензия и др.)	кровообращения 4. Упражнения, выполните которых связано с длительной задержкой дыхания и значительным наклоном головы	7. Круговые движения головой, наклоны головы
Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в том числе кифосколиотическая, плоская спина и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения	1-4 см. ограничения при болезнях органов кровообращения 5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела
Органы зрения (миопия средней и высокой степени, гиперметропия средней и высокой степени, астигматизм и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.). 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, "мостик", "березка", стойка на руках и на голове и др.). 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусках и кольцах и др. 4. Упражнения, выполнение которых связано с запрокидыванием и значительным наклоном головы, натуживанием, резким изменением положения тела. 5. Упражнения, требующие напряжения органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.)	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение. 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)
Эндокринная система (ожирение, сахарный диабет и др.)	1-3 см. противопоказания при болезнях органов кровообращения. 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса.	1-5 см. ограничения при болезнях органов кровообращения.