


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Министерство образования и науки Алтайского края

КГБОУ "Алтайская общеобразовательная школа № 1"

РАССМОТРЕНО
МО учителей предметников

 Кехлер Л.А.

Протокол №1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Сидорова А.В.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

 Подтеп Т.В.

Приказ № 56-о.д.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для 10 класса основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Вайман Александр Сергеевич,
учитель физической культуры

Барнаул 2024

Пояснительная записка:

Цели общего образования с учётом специфики учебного предмета:

Общей целью образования в области адаптивной физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных
 - формах занятий физической культурой, овладения современными системами физических упражнений.
 - расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
 - гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
 - развитие физических качеств;
 - развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные

- пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
 - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной деятельности;
 - соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
 - расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
 - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели. Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека.

Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной колонной; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; изупора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика(девочки): стилизованные Общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступанием; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по упрощённым правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённой местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девушки); передвижение в висе на руках с махом ног (мальчики); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление

на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий.

Физическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики.*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лёгкая атлетика.*Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и том с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересечённой местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

- **Развитие силы.** Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки, спрыгивания-запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».
- **Развитие координации движений.** Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.
- **Развитие быстроты.** Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.
- **Баскетбол. Развитие быстроты.** Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и

спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

•

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). **Напрыгивание и спрыгивание** с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

•

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане:

Программа рассчитана на ____68____ часов

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Общая характеристика учебного предмета, курса; принципы отбора учебного материала, реализуемые в программе подходы:

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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.

Универсальные учебные действия

Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях. Применительно к учебной деятельности следует выделить три вида личностных действий: личностное, профессиональное, жизненное самоопределение;

смыслообразование, т. е. установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется. Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? — и уметь на него отвечать.

нравственно-этическая ориентация, в том числе и оценивание усваиваемого содержания (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.

Регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности. К ним относятся:

целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;

планирование — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;

прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;

контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

коррекция — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;

оценка — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;

саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные универсальные учебные действия включают: общеучебные, логические учебные действия, а так же постановку и решение проблемы.

Общеучебные универсальные действия:

самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
структурирование знаний;
осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели;
извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров;
определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей;
понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;
постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;

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

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета

«Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают."

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих 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.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Учащиеся должны овладеть следующими знаниями и умениями:

Знаниями:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Умениями:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	--
	Подтягивание в виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	---	14
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин,с	13,30	-

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ ур ок а	Название тем и уроков	Кол-во часов	Даты	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Речевой материал
	Теоретические сведения.				
	Физическая культура человека Режим дня, его основное содержание и правила планирования			Объяснять значение режима дня для активной жизнедеятельности современного школьника. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.	Режим дня. Собственный режим дня. Учебная неделя.
	Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом- ления в условиях учебной и трудовой деятельности			Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов утренней зарядки, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении. Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. Составлять комплексы физкультминуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности. Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.	Утренняя гимнастика, её влияние на работоспособност ь человека. Упражнения. Физкультминутки . Физкультпаузы. Комплекс физкультминуток. Комплекс физкультпауз.
	Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.			Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.	Физическое развитие. Результаты измерения показателей физического развития.

	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий			Объяснять значение регулярных тренировочных занятий.	Спортивная подготовка.
	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.			Характеризовать виды спорта, входящие в школьную программу.	Виды спорта: легкая атлетика; спортивные игры (волейбол, баскетбол); лыжные гонки; гимнастика.
	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.			Характеризовать понятие здоровый образ жизни.	Здоровый образ жизни.
	Легкая атлетика.	10			
1	<i>Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения:</i> бег на короткие дистанции; низкий старт; ускорения с низкого старта; спринтерский бег;	1		Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Описывать технику низкого старта.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Ускорение. Спринтерский бег.
2	Бег на средние дистанции; высокий старт; легкоатлетические упражнения.	1		Демонстрировать технику бега на средние дистанции и технику высокого старта.	Средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Высокий старт. Техника высокого старта.
3	бег на 60м. Эстафетный бег; бег с преодолением препятствий.	1		Демонстрировать технику эстафетного бега.	Эстафетный бег. Эстафетная палочка. Преодоление препятствий.
4	Кроссовый бег (гладкий равномерный бег).	1		Демонстрировать технику бега на выносливость.	Бег на выносливость.
5	<i>Прыжковые упражнения:</i>	1		Описывать технику прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега.

	прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.	Разбег. Отталкивание. Полет. Приземление. На две ноги. Способом «согнув ноги». Прыжковая яма. Доска для отталкивания.
6	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1		Описывать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.	Прыжок в высоту. Разбег. Отталкивание. Планка. Полет через планку. Приземление.
7	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень;	1		Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.	Метание мяча. Вертикальная цель. Неподвижная мишень.
8	Метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени;	1		Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени.	Метание мяча. Движущаяся мишень.
9, 10	Метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов). КУ.	2		Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Метание. Метание на дальность. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.
11	Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на уроках гимнастике. Перекаты, кувырки вперёд-назад	8 1		Раскрывать значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов.	Туловище. Перекаты, кувырки вперёд-назад
12	Акробатические упражнения, кувырки, стойка на лопатках	1		Демонстрировать выполнение ОРУ с повышенной амплитудой.	кувырки, стойка на лопатках., коленный.
13	<i>Развитие гибкости.</i>	1		Демонстрировать	Активные и

	Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).			выполнение комплексов активных и пассивных упражнений с большой амплитудой.	пассивные упражнения. Полушпагат. Шпагат. Складка. Мост.
14	<i>Развитие координации движений.</i> Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1		Раскрывать значение развития координации движений.	Касание. Мишень. Правая, левая нога. Прыжки на месте. Прыжки с продвижением. Прыжки через гимнастическую скакалку. Прыжки на точность отталкивания и приземления.
15	<i>Развитие силы.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре. подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;	1		Раскрывать значение развития силы для укрепления здоровья.	Подтягивание в висе. Отжимание в упоре. Вис стоя. Низкая перекладина. Поднимание ног в висе.
16	<i>Развитие силы.</i> Из положения лёжа на гимнастической скамейке (ноги зафиксированы)	1		Демонстрировать технику выполнения упражнений на пресс и развитие силы.	Положение лежа. Гимнастическая скамейка. Сгибание туловища.

	сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук);				Ноги зафиксированы. Гантели. Комплекс упражнений.
17	<i>Развитие силы.</i> Метание набивного мяча из различных исходных положений; элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.	1		Раскрывать значение развития силы для укрепления здоровья.	Метание. Метание набивного мяча. Атлетическая гимнастика. Приседания на одной ноге.
18	<i>Ритмическая гимнастика</i> (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги упражнения ритмической аэробной гимнастики;	1		Демонстрировать комплекс ритмической гимнастики.	Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги.
19, 20	Спортивные игры. <i>Баскетбол: Техника безопасности.</i> Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча.	14 2		Описывать технику ведения мяча, ловли и передачи мяча двумя руками от груди, передачу одной рукой от плеча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

21, 22	Передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча двумя руками с отскока от пола.	2		Описывать технику передачи мяча при встречном движении, передачи мяча одной рукой снизу, передачи мяча двумя руками с отскоком от пола.	Передача мяча. Встречное движение. Передача одной рукой снизу; передача мяча двумя руками с отскока от пола;
23, 24	Бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Игра по упрощенным правилам.	2		Описывать технику броска мяча двумя руками от груди с места, броска мяча одной рукой от головы в прыжке, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.
25, 26	Штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время ведения. Игра по упрощенным правилам.	2		Демонстрировать технику штрафного броска, технику перехвата мяча во время ведения.	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время ведения.
27	Накрывание мяча; повороты с мячом на месте;; Игра по упрощенным правилам.			Объяснять значение тактических действий.	Накрывание мяча. Повороты с мячом на месте.
28	<i>Волейбол: Техника безопасности.</i> Прямая нижняя подача; Игра по упрощенным правилам.	1		Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.	Волейбол. Волейбольный мяч. Прямая нижняя подача. Игра по упрощенным правилам.
29	Верхняя прямая подача; Игра по упрощенным правилам.	1		Описывать технику верхней прямой подачи, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Волейбольный мяч. Верхняя прямая подача. Упрощенные правила.

30	Приём и передача мяча двумя руками снизу; Игра по упрощенным правилам.	1		Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Волейбольный мяч. Прием мяча. Передача мяча. Двумя руками снизу. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Упрощенные правила.
31	Приём и передача мяча сверху двумя руками; Игра по упрощенным правилам.	1		Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Прием мяча. Передача мяча. Сверху. Двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками.
	<i>Лыжные гонки.</i>	12			
33, 34	Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника безопасности. Переменный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.	2		Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности. Описывать технику выполнения переменного – двухшажного хода, одновременно – одношажного хода.	Лыжная подготовка. Укрепление здоровья. Техника безопасности. Переменный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.
35, 36	Переменный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	2		Демонстрировать технику выполнения переменного – двухшажного хода, одновременно – бесшажного хода.	Лыжная подготовка. Переменный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.
37, 38, 39	Передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой.	3		Демонстрировать технику передвижения с чередованием ходов.	Чередование ходов. Переход с одного хода на другой.
	<i>Подъёмы, спуски, повороты,</i>			Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во	Поворот переступанием. Поворот на месте

40, 41, 42	<i>торможение:</i> Поворот переступанием. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад).	3		время прохождения учебной дистанции.	махом. Поворот на месте махом через лыжу вперед. Поворот на месте махом через лыжу назад.
43, 44	Подъём «лесенкой»; Подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой». Спуск ввысокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов.	2		Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику спуска с горы ввысокой и низкой стойках с пологого склона.	Подъем «лесенкой». Подъем «ёлочкой». Подъем «полуёлочкой». Спуск с горы в высокой стойке. Спуск с горы в низкой стойке.
	Элементы единоборств	8			
45	ТБ на уроках. Гигиена борца. Учебная схватка	1		Уметь выполнять прием и захват; Выполнять тактико-технические действия.	Элементы единоборств; схватка
46	Приёмы самостраховки	1		Применять полученные знания в жизни	Приемы
47	Приёмы борьбы лёжа и стоя.	1		Выполнять тактико-технические действия	Лёжа и стоя
48, 49	<i>Силовые упражнения и единоборства в парах.</i>	2		Уметь выполнять прием и захват Выполнять тактико-технические	Силовые упражнения
50, 51	Подвижные игры: «Сила и ловкость», «Борьба двое».	2		Знать терминологию, правила игры.	Игра «Сила и ловкость», «Борьба двое».
52	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	1		Уметь выполнять прием и захват; Выполнять тактико-технические действия.	
	Спортивные игры.	12			

53, 54	<i>Баскетбол: Техника безопасности.</i> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра в баскетбол.	2		Демонстрировать сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Баскетбол. Техника безопасности. Баскетбольные мячи. Сочетание. Приемы передвижений игрока. Приемы остановок игрока.
55, 56	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Ведение мяча с сопротивлением в движении. Учебная игра в баскетбол.	2		Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	Ведение мяча. Ведение мяча на месте. Ведение мяча с сопротивлением в движении. Учебная игра в баскетбол.
57, 58	Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.	2		Описывать технику штрафного броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Бросок. Штрафной. Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол.
59, 60	<i>Волейбол: Техника безопасности.</i> Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра в волейбол.	2		Демонстрировать технику перемещения игрока. Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Волейбол. Волейбольный мяч. Техника безопасности. Передача мяча сверху. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
61, 62	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра в волейбол.	2		Описывать технику передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра в волейбол.
63,	Нижняя прямая	2		Демонстрировать	Прямая подача.

64	подача. Прием мяча, отраженного от сетки. Учебная игра в волейбол.			технику нижней прямой подачи и технику приема мяча отраженного от сетки.	Нижняя. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
	Легкая атлетика.	6			
65	<i>Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения:</i> Низкий старт 30-40м. Бег на результат 60м	1		Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.	Легкая атлетика. Техника безопасности. Низкий старт. Бег на результат.
66	Финиширование. Эстафетный бег.	1		Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.	Эстафетный бег
67	Легкоатлетические упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	Бег. Результат. Бег на результат. Скоростные качества.
68	Прыжки в длину с 11-13беговых шагов. КУ - прыжки в длину с разбега.	1		Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.	Прыжки. Прыжки в длину. Разбег. Отталкивание. Полет Приземление.
69	Метание теннисного мяча на дальность.	1		Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	Метание. Метание на дальность. Теннисный мяч.
70	Бег на выносливость.	1		Раскрывать значение бега на выносливость.	Бег. Бег на выносливость.
	ИТОГО:	70			