

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1» города Смоленска**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете

Протокол №1
от «31» 08 2023 г.



**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья(0.7.),
9 Б класс(инклюзивное образование)**

**Потёмкиной Марии Михайловны,
учителя физической культуры**

2023/ 2024 учебный год

Психолого-педагогические особенности обучающихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности произвольной саморегуляции, замедленный темп и неравномерное качество становления высших психических функций, мотивационных и когнитивных составляющих познавательной деятельности. Для значительной части обучающихся с ЗПР типичен дефицит не только познавательных, но и социально-перцептивных и коммуникативных способностей, нередко сопряженный с проблемами поведения и эмоциональной регуляции, что в совокупности затрудняет их продуктивное взаимодействие с окружающими.

С переходом от совместных учебных действий под руководством учителя (характерных для начальной школы) к самостоятельным (на уровне основной школы) к обучающемуся с ЗПР начинают предъявляться требования самостоятельного познавательного поиска, постановки учебных целей, освоения и самостоятельного осуществления контрольных и оценочных действий, проявления инициативы в организации учебного сотрудничества. По мере взросления у подростка происходят качественное преобразование учебных действий моделирования, контроля, оценки и переход к развитию способности проектирования собственной учебной деятельности и построению жизненных планов во временной перспективе. Характерной особенностью подросткового периода становится развитие форм понятийного мышления, усложняются используемые коммуникативные средства и способы организации учебного сотрудничества в отношениях с учителями и сверстниками. Акцент в коммуникативной деятельности смещается на межличностное общение со сверстниками, которое приобретает для обучающегося подросткового возраста особую значимость. В личностном развитии происходят многочисленные качественные изменения прежних интересов и склонностей, качественно изменяются самоотношение и самооценка в связи с появлением у подростка значительных субъективных трудностей и переживаний. К девятому классу завершается внутренняя переориентация с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых. Следует учитывать ряд особенностей подросткового возраста: обостренную восприимчивость к усвоению норм, ценностей и моделей поведения; сложные поведенческие проявления, вызванные противоречием между потребностью в признании их со стороны окружающих и собственной неуверенностью; изменение характера и способа общения и социальных взаимодействий.

Процесс взросления у детей с ЗПР осложняется характерными для данной категории особенностями. У обучающихся с ЗПР подросткового возраста часто наблюдаются признаки личностной незрелости, многие из них чрезмерно внушаемы, не способны отстаивать собственную позицию. Особые сложности могут создавать нарушения произвольной регуляции: для школьников часто характерны импульсивные реакции, они не могут сдерживать свои стремления и порывы, не контролируют проявления эмоций, склонны к переменчивости настроения. В целом у всех обучающихся с ЗПР отмечается слабая способность к волевым усилиям, направленным на преодоление учебных и иных затруднений.

У подростков с ЗПР не сформированы внутренние критерии самооценки, что снижает их устойчивость к внешним негативным воздействиям со стороны окружающих, проявляется в несамостоятельности и шаблонности суждений. Обучающиеся с ЗПР нередко демонстрируют некритично завышенный уровень притязаний, проявления эгоцентризма. Недостатки саморегуляции снижают способность к планированию, приводят к неопределенности интересов и жизненных перспектив.

При организации обучения на уровне основного общего образования важно учитывать особенности познавательного развития, эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР, специфику усвоения ими учебного материала.

Особенности познавательной сферы

Своеобразие познавательной деятельности при задержке психического развития является одной из основных характеристик в структуре нарушения, поскольку связано с первичным состоянием функциональной и/или органической недостаточности ЦНС. У подростков с ЗПР сохраняются недостаточный уровень сформированности познавательных процессов и пониженная продуктивность интеллектуально-мнестической деятельности.

Сохраняются неустойчивость внимания, трудности переключения с одного вида деятельности на другой, повышенные истощаемость и пресыщаемость, отвлекаемость на посторонние раздражители, что затрудняет последовательное и контролируемое выполнение длинного ряда операций.

Смысловые приемы запоминания долго не формируются, превалирует механическое заучивание, что в сочетании с иными недостатками мнестической деятельности не может обеспечить прочного запоминания материала.

В значительной степени сохраняется несформированность мыслительной деятельности как на мотивационном, так и на операциональном уровнях. В частности, обучающиеся с ЗПР демонстрируют слабую познавательную и поисковую активность в решении мыслительных задач, поверхностность при выборе способа действия, отсутствие стремления к поиску рационального решения. В операциональных характеристиках мышления отмечаются трудности при выполнении логических действий анализа и синтеза, классификации, сравнения и обобщения, основанных на актуализации существенных признаков объектов.

Трудности вызывает построение логических рассуждений, опирающихся на установление причинно-следственных связей, на необходимость доказательного обоснования ответа, способность делать вывод на основе анализа полученной информации. Подросток с ЗПР затрудняется в осуществлении логической операции перехода от видовых признаков к родовому понятию, в обобщении, интегрировании информации из различных источников, в построении простейших прогнозов. Следует отметить, что часто возникают трудности использования мыслительной операции, сформированной на одном учебном материале, в работе с другим материалом или в изменившихся условиях сходных задач.

При выполнении классификации, объединении предметов и явлений в группы по определенным признакам сложности возникают при самостоятельном определении основания для классификации и его вербальном обозначении.

Понятийные формы мышления долгое время не достигают уровня нормального развития, затрудняется процесс абстрагирования, оперирования понятиями, включения понятий в разные системы обобщения. Все это осложняется недостаточной способностью к использованию знаково-символических средств. Школьники с ЗПР нуждаются в сопровождении изучения программного материала дополнительной визуализацией, конкретизацией, примерами, связью с практическим опытом.

Для обучающихся с ЗПР подросткового возраста характерна слабость речевой регуляции действий, они испытывают затруднения в речевом оформлении, не могут спланировать свои действия и дать о них вербальный отчет.

Особенности речевого развития

У обучающихся с ЗПР подросткового возраста сохраняются недостатки фонематической стороны речи, они продолжают смешивать оппозиционные звуки, затрудняются выполнять фонематический разбор слова. У них остаются замены и смешения букв на письме, нечеткая дикция и отдельные нарушения звуко-слоговой структуры в малознакомых сложных словах.

Навыки словообразования формируются специфично и с запозданием; обучающимся сложно образовывать новые слова приставочным и суффиксальным способами в различных частях речи, они допускаютagramматизмы как в устной, так и в

письменной речи.

Подростки с ЗПР испытывают семантические трудности, они не могут опираться на контекст для понимания значения нового слова. Обедненный словарный запас затрудняет речевое оформление высказывания, отражающееся на качестве коммуникации.

В речи обучающихся с ЗПР преобладают существительные и глаголы. Крайне редко дети используют оценочные прилагательные, часто заменяют слова «штампами», не всегда подходящими по смыслу. Различение причастий и деепричастий затруднено.

В самостоятельной речи обучающимся с ЗПР сложно подбирать и использовать синонимы и антонимы, они не понимают фразеологизмов, не используют в самостоятельной речи образные сравнения.

У обучающихся с ЗПР подросткового возраста сохраняются специфические нарушения письма, обуславливающие большое количество орфографических и пунктуационных ошибок. Ошибки на правила правописания чаще всего являются следствием недоразвития устной речи, недостаточности метаязыковой деятельности, несформированности регуляторных механизмов. Количество дисграфических ошибок к 5 классу сокращается, а количество дизорфографических нарастает в связи с усложнением и увеличением объема программного материала по русскому языку.

Нарушение в усвоении и использовании морфологического и традиционного принципов орфографии проявляется в разнообразных и многочисленных орфографических ошибках. При построении предложений школьники допускают синтаксические, грамматические и стилистические ошибки. При повышении степени самостоятельности письменных работ количество ошибок увеличивается.

Особенности эмоционально-личностной и регуляторной сферы

Центральным признаком задержки психического развития любой степени выраженности является недостаточная сформированность саморегуляции. В подростковом возрасте произвольная регуляция все еще остается незрелой. Подростки с ЗПР легко отвлекаются в процессе выполнения заданий, совершают импульсивные действия, приступают к работе без предварительного планирования, не проводят промежуточного контроля, а потому и не замечают своих ошибок. Школьникам бывает трудно долго удерживать внимание на одном предмете или действии. Отмечается несформированность мотивационно-целевой основы учебной деятельности, что выражается в низкой поисковой активности.

По причине слабой саморегуляции и склонности к эмоциональной дезорганизации деятельности обучающиеся с ЗПР нуждаются в постоянной поддержке со стороны взрослого, организующей и направляющей помощи, а иногда и в руководящем контроле.

Трудности развития волевых процессов у обучающихся с ЗПР подросткового возраста приводят к невозможности устойчиво мотивированного управления своим поведением. Слабость эмоциональной регуляции проявляется у них в нестабильности эмоционального фона, недостаточности контроля проявлений эмоций, склонности к аффективным реакциям, раздражительности, вспыльчивости.

Недостаточное развитие эмоциональной сферы характеризуются поверхностностью и нестойкостью эмоций, сниженной способностью к вербализации собственного эмоционального состояния, бедностью эмоционально-экспрессивных средств в общении с окружающими, слабостью рефлексивной позиции, узким репертуаром способов адекватного и дифференцированного

выражения эмоций и эмоционального реагирования в различных жизненных ситуациях.

У обучающихся с ЗПР нарушено развитие самосознания, для них характерны нестабильная самооценка, завышенные притязания, стойкость эгоцентрической позиции личности, трудности формирования образа «Я». Подросткам сложно осознавать себя в системе социальных взаимоотношений, выстраивать адекватное социальное взаимодействие с учетом позиций и мнения партнера.

Несмотря на способность понимать моральные и социальные нормы, подростки с ЗПР затрудняются в выстраивании поведения с учетом этих норм. В характерологических особенностях личности выделяются высокая внушаемость, чувство неуверенности в себе, сниженная критичность к своему поведению, упрямство в связи с определенной аффективной неустойчивостью, боязливость, обидчивость, повышенная конфликтность.

Существенные трудности наблюдаются у них в процессе планирования жизненных перспектив, осознания совокупности соответствующих целей и задач. Кроме того, все это сопровождается безынициативностью, необязательностью, уходом от ответственности за собственные поступки и поведение, отсутствием стремления улучшить свои результаты.

Особенности коммуникации и социального взаимодействия, социальные отношения

У обучающихся с ЗПР подросткового возраста недостаточно развиты коммуникативные навыки, репертуар коммуникативных средств беден, часто отмечается неадекватное использование невербальных средств общения и трудности их понимания. Качество владения приемами конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми невысокое. Социальные коммуникации у них характеризуются отсутствием глубины и неустойчивостью в целом, неадекватностью поведения в конфликтных ситуациях. Понимание индивидуальных личностных особенностей партнеров по общению снижено, слабо развита способность к сочувствию и сопереживанию, что создает затруднения при оценке высказываний и действий собеседника, учете интересов и точки зрения партнера по совместной деятельности. Усвоение и воспроизведение адекватных коммуникативных эталонов неустойчиво, что зачастую делает коммуникацию подростков с ЗПР малопродуктивной, сказывается на умении поддерживать учебное сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Общепринятые правила общения и сотрудничества принимаются частично, соблюдаются с трудом и избирательно. Подростки с ЗПР не всегда могут понять социальный и эмоциональный контекст конкретной коммуникативной ситуации, что проявляется в неадекватности коммуникативного поведения, специфических трудностях вступления в контакт, его поддержания и завершения, а в случае возникновения конфликта – к неправильным способам реагирования, неадекватным стратегиям поведения. Школьники с ЗПР не умеют использовать опыт взаимоотношений с окружающими для последующей коррекции своего коммуникативного поведения, не могут учитывать оценку своих высказываний и действий со стороны взрослых и сверстников.

Особенности учебной деятельности и специфики усвоения учебного материала

На уровне основного общего образования существенно возрастают требования к учебной деятельности обучающихся: к целенаправленности, самостоятельности, осуществлению познавательного поиска, постановке учебных целей и задач, освоению контрольных и оценочных действий. У обучающихся с ЗПР на уровне основного образования сохраняются недостаточная целенаправленность деятельности, трудности сосредоточения и удержания алгоритма выполняемых учебных действий, неумение организовать свое рабочее время, отсутствие инициативы к поиску различных вариантов решения. Отмечаются трудности при самостоятельной организации учебной работы, стремление избежать умственной нагрузки и волевого усилия, склонность к

подмене поиска решения формальным действием. Для подростков с ЗПР характерно отсутствие стойкого познавательного интереса, мотивации достижения результата, стремления к поиску информации и усвоению новых знаний.

Учебная мотивация у обучающихся с ЗПР подросткового возраста остается незрелой, собственно учебные мотивы формируются с трудом и являются неустойчивыми; для них важнее внешняя оценка, чем сам результат, они не проявляют стремления к улучшению своих учебных достижений, не пытаются осмыслить работу в целом, понять причины своих ошибок.

Результативность учебной работы у обучающихся с ЗПР низка вследствие импульсивности и слабого контроля, что приводит к многочисленным ошибочным действиям и решениям.

Работоспособность школьников с ЗПР неравномерна и зависит от характера выполняемых заданий. Они не могут долго сосредотачиваться при интенсивной интеллектуальной нагрузке, у них быстро наступает утомление, пресыщение деятельностью. При напряженной мыслительной деятельности учащиеся не могут продуктивно работать в течение всего урока, но при выполнении знакомых учебных заданий, не требующих волевого усилия, могут долгое время сохранять работоспособность. Большое влияние на работоспособность оказывают внешние факторы: интенсивность деятельности на предшествующих уроках; наличие отвлекающих факторов, таких как шум, появление посторонних в классе; переживание или ожидание кого-либо значимого для ребенка события.

Особенности освоения учебного материала связаны у школьников с ЗПР с неравномерной обучаемостью, замедленностью восприятия и переработки учебной информации, непрочностью следов при запоминании материала, неточностью и ошибками воспроизведения.

Для обучающихся с ЗПР характерны трудности усвоения и оперирования понятиями, склонность к их смешению, семантическим заменам, с трудом запоминают определения. Более продуктивно они усваивают материал с опорой на ясный алгоритм, визуальную поддержку, смысловые схемы.

Школьникам с ЗПР сложно сделать опосредованный вывод, осуществить применение усвоенных знаний в новой ситуации. Наблюдаются затруднения с пониманием научных текстов: им сложно выделить главную мысль, разбить текст на смысловые части, изложить основное содержание. Характерной особенностью являются затруднения в самостоятельном выборе нужного способа действия, применении известного способа решения в новых условиях или одновременном использовании двух и более простых алгоритмов.

Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования

Выделяют общие для всех обучающихся с ОВЗ образовательные потребности и специфические, удовлетворение которых особенно важно для конкретной группы обучающихся.

На этапе основного образования для обучающихся с ЗПР актуальны следующие *общие* образовательные потребности: потребность во введении специальных разделов обучения и специфических средств обучения, потребность в качественной индивидуализации и создании особой пространственной и временной образовательной среды, потребность в максимальном расширении образовательного пространства за пределы образовательной организации, потребность в согласованном участии в образовательном процессе команды квалифицированных специалистов и родителей обучающихся с ЗПР.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП ООО, характерны следующие *специфические* образовательные потребности:

- потребность в адаптации и дифференцированном подходе к отбору содержания программного материала учебных предметов с учетом особых образовательных потребностей и возможностей обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования;
- включение коррекционно-развивающего компонента в процесс обучения при реализации образовательных программ основного общего образования с учетом преемственности уровней начального и основного общего образования;
- развитие и коррекция приемов мыслительной деятельности и логических действий, составляющих основу логических мыслительных операций, расширение метапредметных способов учебно-познавательной деятельности, обеспечивающих процесс освоения программного материала;
- применение специальных методов и приемов, средств обучения с учетом особенностей усвоения обучающимся с ЗПР системы знаний, умений, навыков, компетенций (использование «пошаговости» при предъявлении учебного материала, при решении практико-ориентированных задач и жизненных ситуаций; применение алгоритмов, дополнительной визуальной поддержки, опорных схем при решении учебно-познавательных задач и работе с учебной информацией; разносторонняя проработка учебного материала, закрепление навыков и компетенций применительно к различным жизненным ситуациям; увеличение доли практико-ориентированного материала, связанного с жизненным опытом подростка; разнообразие и вариативность предъявления и объяснения учебного материала при трудностях усвоения и переработки информации и т.д.);
- организация образовательного пространства, рабочего места, временной организации образовательной среды с учетом психофизических особенностей и возможностей обучающегося с ЗПР (индивидуальное проектирование образовательной среды с учетом повышенной истощаемости и быстрой утомляемости в процессе интеллектуальной деятельности, сниженной работоспособности, сниженной произвольной регуляции, неустойчивости произвольного внимания, сниженного объема памяти и пониженной точности воспроизведения);
- специальная помощь в развитии осознанной саморегуляции деятельности и поведения, в осознании возникающих трудностей в коммуникативных ситуациях, использовании приемов эмоциональной саморегуляции, в побуждении запрашивать помощь взрослого в затруднительных социальных ситуациях; целенаправленное развитие социального взаимодействия обучающихся с ЗПР;
- учет функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (замедленного темпа переработки информации, пониженного общего тонуса, склонности к аффективной дезорганизации деятельности, «органической» деконцентрации внимания и др.);
- стимулирование к осознанию и осмыслению, упорядочиванию усваиваемых на уроках знаний и умений, к применению усвоенных компетенций в повседневной жизни; формирование читательской культуры;
- применение специального подхода к оценке образовательных достижений (личностных, метапредметных и предметных) с учетом психофизических особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР; использование специального инструментария оценивания достижений и выявления трудностей усвоения образовательной программы;
- формирование социально активной позиции, интереса к социальному миру с позиций личностного становления и профессионального самоопределения;
- развитие и расширение средств коммуникации, навыков конструктивного общения и социального взаимодействия (со сверстниками, с членами семьи, со взрослыми), максимальное расширение социальных контактов, помощь обучающемуся с ЗПР в осознании социально приемлемого и одобряемого поведения, а также необходимости избирательности при установлении социальных

контактов (профилактика негативного влияния, противостояние вовлечению в антисоциальную среду); профилактика асоциального поведения.

В соответствии с Законом об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ, в образовательной организации должны создаваться специальные образовательные условия, соответствующие особым образовательным потребностям обучающихся с ОВЗ (ст. 79. П.3 Закона об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ). Совокупность специальных образовательных условий позволяет реализовать единую образовательную и социокультурную среду образовательной организации, основанную на обеспечении доступности и вариативности образования обучающихся с ЗПР. Для этого система специальных образовательных условий в образовательной организации должна соответствовать особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР подросткового возраста и обеспечивать дифференцированный психолого-педагогический подход к образованию обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития

моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика(девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 Б класс

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контро ль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|--|--|--|--------------|---|--|
| | | I четверть | | | | | |
| | | Знания о физической культуре (1 час) | | | | | |
| 1 | | Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. Стартовы | Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи | | Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации | Компьютер, экран, учебная презентация, видеоролики |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контро ль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|----------------------------------|-----------------------|---|--|--|--------------|--|--|
| | | й контроль | | | | | |
| Легкая атлетика (9 часов) | | | | | | | |
| 2 | | Беговые упражнения. Спринтер ский бег. Стартовый й контроль | Техника низкого старта. Низкий старт, 30 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м | | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Секундомер, колодки, свисток, флажки |
| 3 | | Беговые | Техника бега по | Демонстрируют вариативное | Соревно | Развитие | Секундомер, |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|---|--|---|--|--|
| | | упражнения. Спринтерский бег | прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м | выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола) | вания в беге на 60 м. Пробегание дистанции до 100 м (индивидуально) | уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | колодки, свисток, флажки |
| 4 | | Беговые упражнения. Эстафетный бег | Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | 8 × 60 м | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Секундомер, колодки, свисток, флажки, эстафетные палочки, предметы для передачи (кубики, мячи) |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|--|--|---|----------|--|---|
| | | | эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8 × 60 м | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола). Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | | | |
| 5 | | Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции и | Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Специальные беговые упражнения. Понятие и темпе упражнения. Упражнения на развитие выносливости | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Секундомер, свисток |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контро ль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|--|--|---|--|--|---|
| | | | | контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | | | |
| 6 | | Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции | Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м). Упражнения на развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | Соревнования в беге на дистанции 1500 м и 2000 м | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Секундомер, свисток |
| 7 | | Прыжков | Техника выполнения | Описывают технику выполнения | | Развитие | Линейка для |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|--|---|---|--|--|--|
| | | ые упражнений. Прыжок с места | прыжка с места. Упражнения на развитие силы, быстроты. Основы обучения и самообучения двигательным действиям | прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | | уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | измерения, мел |
| 8 | | Прыжков ые упражнений. Прыжок в длину с места | Техника выполнения прыжка с места. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных | Соревно вания по прыжка м с места | Развитие уверенности в своих силах; | Линейка для измерения, мел, протоколы для судейской практики |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контро ль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|---|--|--|--------------|---|--|
| | | | | занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | | | |
| 9 | | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание» | Техника разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Упражнения на развитие силы, быстроты. Основы обучения и самообучения двигательным действиям | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим | | Развитие уверенности в своих силах; | Демонстрационные пособия (плакаты), гимнастические маты, стойки, планка, мел |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контро ль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|---|--|--|--------------|---|---|
| | | | | физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | | | |
| 10 | | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание» | Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим | | Овладение навыками коммуникации | Гимнастические маты, стойки, планка, мел |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|--|--|--|----------|---|---|
| | | | | физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | | | |
| Волейбол (6 часов) | | | | | | | |
| 11 | | Волейбол . Приём и передача мяча в парах, через сетку в опорном положении и с перемещением | Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении с | 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 технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | | Овладение навыками коммуникации | Мяч волейбольный, свисток |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|--|---|--|----------|--|---|
| | | | перемещением (в парах и у стены). Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле» | | | | |
| 12 | | Волейбол . Передача мяча сверху двумя руками в парах, в прыжке, передвижении, со сменой направления | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке на месте и с передвижением вдоль сетки. Волейбол по упрощённым | 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 технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Мяч волейбольный, свисток |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|---|---|--|--|--|---|
| | | | правилам | | | | |
| 13 | | Волейбол . Приём нижней прямой подачи | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи в парах. Приём нижней прямой подачи с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу» | 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 технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Нижняя прямая подача в 4 сектора | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Мяч волейбольный, свисток |
| 14 | | Волейбол . Верхняя прямая подача | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, | 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 технику безопасности. | Техника верхней прямой подачи | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Мяч волейбольный, свисток |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|---|--|--|----------|--|---|
| | | | тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Учебная игра в волейбол | Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | | | |
| 15 | | Волейбол . Прямой нападающий удар через сетку. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Метание малого мяча через сетку имитируя нападающий удар. | 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 технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Мяч волейбольный, свисток, малый мяч |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|--|---|---|----------|--|---|
| | | | Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Учебная игра в волейбол | | | | |
| 16 | | Волейбол . Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите | Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападающий удар с последующим блокированием. Верхняя прямая подача. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол | 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 технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Мяч волейбольный, свисток |
| II четверть | | | | | | | |
| Гимнастика (14 часов) | | | | | | | |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|---------------------------------|---|---|-----------------------------|--|--|
| 17 | | Висы. Строевые упражнения | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. Техника безопасности | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Гимнастические маты, гимнастическая скамейка |
| 18 | | Висы. Строевые упражнения | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Комплекс | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и | Контроль техники выполнения | Развитие уверенности в своих силах; Овладение | Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастические |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|----------------------------------|---|---|--|--|---|
| | | | <p>общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силы</p> | <p>упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении</p> | <p>ения упражнений с гимнастической палкой</p> | <p>навыками коммуникации</p> | <p>палки</p> |
| 19 | | <p>Висы. Строевые упражнения</p> | <p>Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силы. Самостоятельное составление</p> | <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила</p> | <p>Контроль техники выполнения подъема переворотом</p> | <p>Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации</p> | <p>Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастические палки</p> |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|----------------|---|---|-----------------------|--|---|
| | | | комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей. Дозировка упражнений | безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | и подтягивания в висе | | |
| 20 | | Опорный прыжок | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Гимнастический козел, гимнастический мост |
| 21 | | Опорный прыжок | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками | Гимнастический козел, гимнастический мост |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контро ль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|-------------------|---|--|---|--|--|
| | | | поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие гибкости | ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | | коммуникации | |
| 22 | | Опорный прыжок | Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110– 115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д). Развитие координации. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | Контро ль техники выполн ения опорног о прыжка | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Гимнастический козел, гимнасти ческий мост |
| 23 | | Акробати | Кувырок назад в упор | Описывают технику акробатических | | Развитие | Гимнастические |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|----------------------------|---|---|----------|--|---|
| | | ка. Лазанье | стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д) | упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению | | уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | маты, гимнастический шест, гантели |
| 24 | | Акробати ка. Лазанье | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по канату и шесту в два приема. Общеразвивающие | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|------------------------|--|--|----------|--|---|
| | | | упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие гибкости | | | | |
| 25 | | Акробатика. Лазанье | Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на развитие координации | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Гимнастические маты, канат, гимнастический шест |
| 26 | | Акробатика | Длинный кувырок; | Описывают технику акробатических | Контроль | Развитие | Гимнастические |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|---|---|--|---|--|---|
| | | ка. Лазанье | стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Общеразвивающие упражнения с мячом | упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению | ль техники выполнения акробатических комбинаций | уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | маты, канат, гимнастический шест |
| 27 | | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м) | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Общеразвивающие упражнения с мячом | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению | Оценка лазанья по канату (шесту) | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|---|---|--|--|---|---|
| 28 | | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м) | Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе (м). Упражнения на развитие координации | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению | Контроль выполнения комплекса упражнений с мячом | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина |
| 29 | | Упражнения на гимнастических брусьях | Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из упора на | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Гимнастические брусья |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контро ль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|--|---|---|---|--|---|
| | | | нижней жерди опускание вперед в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (д) | выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | | | |
| 30 | | Упражне ния на гимнасти ческих брусьях | Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Роль опорно- двигательного аппарата в выполнении физических | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Контро ль техники выполн ения гимнаст ических комбин аций | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Гимнастические брусья |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--|-----------------------|---|---|---|-----------------------|--|---|
| | | | упражнений | | | | |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа) | | | | | | | |
| 31 | | Планирование занятий физической культурой | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями | Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Проектор, экран, компьютер, учебная презентация |
| 32 | | Оценка эффективно | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по | Анализируют динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют | Тестирование развития | Развитие уверенности в своих силах; | |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|---|---|---|--|---|---|
| | | сти занятий физкульт урно- оздорови тельной деятельн остью | учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних заданий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений | развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют прирост этих показателей по четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Демонстрируют оформленный дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно- оздоровительной деятельности | я основн ых физичес ких качеств | Овладение навыками коммуникации | |
| III четверть | | | | | | | |
| Лыжные гонки (21 час) | | | | | | | |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|---|--|---|----------|--|---|
| 33 | | Виды лыжных соревнований. Техника безопасности | Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности | Раскрывают понятие «стиль» катания на лыжах. Называют виды лыжных соревнований, их отличительные признаки. Называют выдающихся лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Применяют правила подбора одежды, инвентаря для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Компьютер, проектор, экран, учебная презентация |
| 34 | | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход | Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Лыжи, палки, лыжные ботинки |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|---|---|---|---|--|---|
| | | | | прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | | | |
| 35 | | Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода | Основной вариант одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | Контроль техники выполнения одношажного хода (основной вариант) | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Лыжи, палки, лыжные ботинки |
| 36 | | Передви | Упражнения на | Описывают технику изучаемых | | Развитие | Лыжи, палки, |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|---|--|---|--|--|---|
| | | жения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода | технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6 × 400 метров. Упражнения на развитие силы | лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | | уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | лыжные ботинки |
| 37 | | Передви жения на лыжах. Скоростной вариант одношажного | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику | Контроль техники выполнения одновременного одно- | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Лыжи, палки, лыжные ботинки |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|--|---|-----------------------------------|---|---|
| | | хода | | освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | шажного хода (скоростной вариант) | | |
| 38 | | Передвижения на лыжах. Коньковый ход | Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам» | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Лыжи, палки, лыжные ботинки |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|------------------------------------|--|---|----------|--|---|
| | | | | используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | | | |
| 39 | | Передвижения на лыжах. Подъемы | Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Лыжи, палки, лыжные ботинки |
| 40 | | Передвижения на лыжах. Повороты | Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты плугом | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками | Лыжи, палки, лыжные ботинки |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|----------------------------------|---|---|------------------------------------|--|---|
| | | | | совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | | коммуникации | |
| 41 | | Передвижения на лыжах. Спуски | Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют | Контроль техники выполнения спуска | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Лыжи, палки, лыжные ботинки |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|------------------------------------|--|--|----------|--|---|
| | | | | пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | | | |
| 42 | | Передвижения на лыжах. Эстафеты | Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Лыжи, палки, лыжные ботинки |
| Баскетбол (12 часов) | | | | | | | |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|--|---|----------|--|---|
| 43 | | Баскетбол. Передвижения игрока | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. | 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 технику безопасности | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Баскетбольные мячи |
| 44 | | Баскетбол. Передвижения игрока | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от | 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 технику безопасности | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Баскетбольные мячи |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|----------------------------|---|---|--|--|---|
| | | | груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие | | | | |
| 45 | | Баскетбол. Ведение мяча | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра | 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 технику безопасности | Контроль техники ведения мяча с пассивным сопротивлением | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Баскетбольные мячи |
| 46 | | Баскетбол. Ведение | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя | | Развитие уверенности в своих силах; | Баскетбольные мячи |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|-------------------------------|---|---|----------|--|---|
| | | мяча | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей | и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | | Овладение навыками коммуникации | |
| 47 | | Баскетбол. Накрывание мяча | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от | 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 технику безопасности | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Баскетбольные мячи |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контро ль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|-------------------------------|---|---|--|--|---|
| | | | груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей | | | | |
| 48 | | Баскетбол. Накрывание мяча | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. | 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 технику безопасности | Контроль техники ведения мяча с сопротивлением | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Баскетбольные мячи |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|------------------------|---|---|----------|--|---|
| | | | Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей | | | | |
| 49 | | Баскетбол. Бросок мяча | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. оказание первой помощи при ушибах и растяжении | 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 технику безопасности | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Баскетбольные мячи |
| 50 | | Баскетбол. Бросок мяча | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя | | Развитие уверенности в своих силах; | Баскетбольные мячи |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контро ль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|------------------------------------|---|--|---|--|---|
| | | | от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. Оказание первой помощи при переломах. | и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | | Овладение навыками коммуникации | |
| 51 | | Баскетбо л. Перехват мяча | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная | 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 технику безопасности | Контро ль выполн ения броска одной рукой от плеча с места | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Баскетбольные мячи |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|---|--|---|-----------------------------|--|---|
| | | | игра. Упражнения на развитие быстроты | | | | |
| 52 | | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. Передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты | 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 технику безопасности | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Баскетбольные мячи |
| 53 | | Баскетбол. Штрафной бросок | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в | Контроль техники выполнения | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками | Баскетбольные мячи |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|---|--|------------------|---|---|
| | | | <p>Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.</p> <p>Быстрый прорыв (2 × 2, 3 × 3).</p> <p>Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости</p> | <p>процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности</p> | штрафного броска | коммуникации | |
| 54 | | Баскетбол. Взаимодействие игроков | <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.</p> <p>Ведение мяча с сопротивлением.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.</p> | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности</p> | | <p>Развитие уверенности в своих силах;</p> <p>Овладение навыками коммуникации</p> | Баскетбольные мячи |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|--|---|--|----------|--|---|
| | | | Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра | | | | |
| | | IV четверть | | | | | |
| | | Знания о физической культуре (2 часа) | | | | | |
| 55 | | Адаптивная физическая культура | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Упражнения для | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Составляют комплексы упражнений для разминки | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Проектор, экран, компьютер, учебная презентация |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|-----------------------------------|-----------------------|---|--|---|----------|--|---|
| | | | разминки (обычной, спортивной) | | | | |
| 56 | | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Составляют и демонстрируют комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей из числа ранее изученных | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Проектор, экран, компьютер, учебная презентация |
| Легкая атлетика (12 часов) | | | | | | | |
| 57 | | Прикладно-ориентированные упражнения | Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. | Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Секундомер, свисток |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|---|---|---|----------|--|---|
| | | | Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминут, физкультпауз) | выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности | | | |
| 58 | | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка | Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Секундомер, свисток |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контро ль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|---|--|---|--------------|--|---|
| | | | в кроссовом беге | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | | | |
| 59 | | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка | Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы. Преодоление вертикальных препятствий. Положение туловища при прохождении дистанции | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Секундомер, свисток |
| 60 | | Беговые упражнения | Бег по пересеченной местности до 20 мин. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее | Контроль | Развитие уверенности в | Секундомер, свисток |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|--|---|--|---|--|---|
| | | ия. Кроссова я подготов ка | Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Техника бега по дистанции, финиширование | самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | техники выполн ения упражн ений на выносл и-вость | своих силах; Овладение навыками коммуникации | |
| 61 | | Беговые упражнения. Кроссова я подготов ка | Кроссовый бег 3000 м (2000 м). Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Правила использования | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный | Учет времени | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Секундомер, свисток |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контро ль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|---|--|--|--------------|---|---|
| | | | легкоатлетических упражнений для развития выносливости | режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | | | |
| 62 | | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Секундомер, свисток |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|---|---|--|---------------------------------|--|--|
| 63 | | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись» | Техника движений в полете при выполнении прыжка способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности | | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | |
| 64 | | Метание малого мяча. Промежуточная аттестация | Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1 м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических | Оценка метания мяча на точность | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Резиновые, теннисные и набивные мячи, мишень 1 × 1 м, рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|---|---|---|---|---|
| | | | исходных положений с места, с шага. Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки | качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности | | | судейской практики |
| Футбол (3 часа) | | | | | | | |
| 65 | | Футбол. Удары по мячу | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из- | 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 Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций | Контроль техники выполнения комбинации передвижений | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Футбольные мячи, свисток, конусы |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--|-----------------------|---|--|---|---|--|---|
| | | | за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение футбола для развития физических качеств | и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе | | | |
| 66 | | Футбол. Вбрасывание мяча. Нападение, защита | Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3 × 3, 2 × 1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости. Правила соревнований | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе | Контроль техники удара по мячу внешней стороной подъема | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | Футбольные мячи, свисток, конусы |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час) | | | | | | | |
| 67 | | Индивиду | Индивидуальные | С учетом имеющихся | | Развитие | |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контроль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--|-----------------------|---|---|---|--|--|---|
| | | уальные комплексы адаптивной (лечебной) и физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях центральной нервной системы, дыхания). Правила дыхания при выполнении упражнений | комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях центральной нервной системы, дыхания). Правила дыхания при выполнении упражнений | индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий | | уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час) | | | | | | | |
| 68 | | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным | Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режим нагрузок оздоровительной направленности. Со-ставляют комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. | Контроль техники выполнения упражнений | Развитие уверенности в своих силах; Овладение навыками коммуникации | |

| Но ме р ур ок а | Дат а уро ка | Тема урока | Содержание урока | Характеристика деятельности обучающихся | Контро ль | Формируемые жизненные компетенции | Использование учебного оборудования |
|--------------------------------|-----------------------|---------------|---|--|--------------|---|---|
| | | культуры | бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе | Демонстрируют умения самостоятельно организовывать спортивные игры | | | |

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).*