

Приложение к АООП ООО
для обучающихся с ЗПР,
утвержденное приказом
МКОУ «Путиловская ООШ»
№ 105 от «31» августа 2022 г.

АДАптированная Рабочая программа

по учебному предмету

«Физическая культура»

5-9 класс

Разработчик:
Никитина А. Н.,
Учитель физической
культуры

2022-2023 учебный год.

с. Путилово Ленинградской области

Пояснительная записка

Целью реализации рабочей программы адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) учебного предмета «Физическая культура» (далее – программа) является усвоение содержания учебного предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития **направлена** на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для **коррекции** недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения. Адаптированная рабочая программа по физической культуре **предусматривает** дифференциацию образовательного материала, то есть отбор методов, средств, приемов, заданий, упражнений, соответствующих уровню психофизического развития, на практике обеспечивающих усвоение обучающимися образовательного материала. Дифференциация программного материала соотносится с дифференциацией категории обучающихся в соответствии со степенью выраженности, характером, структурой нарушения психического развития. Для обеспечения системного усвоения знаний по предмету осуществляется:

- усиление практической направленности изучаемого материала;
- выделение существенных признаков изучаемых явлений;
- опора на жизненный опыт ребенка;
- опора на объективные внутренние связи в содержании изучаемого материала в рамках предмета;
- соблюдение необходимости и достаточности при определении объема изучаемого материала;
- активизация познавательной деятельности обучающихся;
- формирование школьно-значимых функций, необходимых для решения учебных

Программа рассчитана на учащихся, имеющих специфическое расстройство психического, психологического развития, ЗПР, а также учитывает следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объём памяти, неточность и затруднение при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа; синтеза, сравнения, обобщения, нарушения речи. Для детей данной группы характерны слабость нервных процессов, нарушения внимания, быстрая утомляемость и сниженная работоспособность.

Программа рассчитана на 330 часов, со следующим распределением часов по годам обучения / классам: 5 кл.- 102 часов; 6 кл.- 102 часов; 7 кл.- 102 часов; 8 кл.- 102 часов; 9 кл.- 102 часов.

Главными задачами реализации учебного предмета (курса) «физическая культура» являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Коррекционно -развивающие задачи:

При изучении данного курса решаются следующие коррекционно-развивающие задачи:

1. расширение кругозора обучающихся;
2. повышение их адаптивных возможностей благодаря улучшению социальной ориентировки;
3. обогащение жизненного опыта детей путем организации непосредственных наблюдений в природе и обществе, в процессе предметно-практической и продуктивной деятельности;
4. систематизация знаний и представлений, способствующая повышению интеллектуальной активности учащихся и лучшему усвоению учебного материала по другим учебным дисциплинам;
5. уточнение, расширение и активизация лексического запаса, развитие устной монологической речи;
6. улучшение зрительного восприятия, зрительной и словесной памяти, активизация познавательной деятельности;
7. активизация умственной деятельности (навыков планомерного и соотносительного анализа, практической группировки и обобщения, словесной классификации изучаемых предметов из ближайшего окружения ученика).

Ввиду психологических особенностей детей с ОВЗ, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Коррекция отдельных сторон психической деятельности: коррекция –развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция –развитие памяти; коррекция – развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления: развитие наглядно-образного мышления; развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций: развитие умения сравнивать, анализировать; развитие умения выделять сходство и различие понятий; умение работать по словесной и письменной инструкциям, алгоритму; умение планировать деятельность.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности; воспитание самостоятельности принятия решения; формирование адекватности чувств; формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умения анализировать свою деятельность; воспитание правильного отношения к критике.

Коррекция –развитие речи: развитие фонематического восприятия; коррекция нарушений устной и письменной речи; коррекция монологической речи; коррекция

диалогической речи; развитие лексико-грамматических средств языка; расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях. Основные подходы к организации учебного процесса для детей с ОВЗ:

1. подбор заданий, максимально возбуждающих активность ребенка, пробуждающие у него потребность в познавательной деятельности, требующих разнообразной деятельности;
2. приспособление темпа изучения учебного материала и методов обучения к уровню развития детей с ОВЗ;
3. индивидуальный подход;
4. повторное объяснение учебного материала и подбор дополнительных заданий;
5. постоянное использование наглядности, наводящих вопросов, аналогий;
6. использование поощрений, повышение самооценки ребенка, укрепление в нем веры в свои силы;
7. поэтапное обобщение проделанной на уроке работы;
8. использование заданий с опорой на образцы, доступных инструкций, памяток.

Технологии, используемые в обучении:

Игровая технология – развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения, направлена на развитие физических качеств, творчества, воображения, самостоятельности действий, воспитания инициативности.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на физическое развитие, закаливание, укрепление и формирование здоровья для повышения мотивации к осознанному занятию физической культурой и спортом.

Личностно-ориентированные технологии – развитие индивидуальных познавательных особенностей учащихся.

ИКТ- повышение эффективности процесса обучения, помогает своевременно отслеживать результаты обучения и воспитания, способствует активизации познавательной сферы обучающихся.

Технология проектного обучения – создание условий, при которых учащиеся самостоятельно приобретают знания при использовании различных источников и учатся ими пользоваться для решения познавательных и практических задач.

Проблемно-поисковые технологии – побуждать к самостоятельной деятельности, стимулировать творчество, активность, развивать мышление.

Технология критического мышления – позволяет учиться работать с увеличивающимся и постоянно обновляющимся информационным потоком в разных областях знаний, способствует выражению своих мыслей (устно и письменно), выработке собственного мнения на основе осмысления различного опыта, идей и представлений.

Методы и формы контроля: контроль знаний осуществляется в формах опроса, письменных реферативных работ, зачёта, тестирования. Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты).

Формы промежуточной аттестации: промежуточная аттестация за курс 5-9 класса осуществляется в форме тестирования.

Учебники:

- Стандарт начального общего образования по физической культуре
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
- Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2016.
- Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2017.

Пособие для педагога:

- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура».
- Лях В.И., Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Веко» 2016.

Дополнительная литература для обучающихся:

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
- Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Сайт учителя физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>
8. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>
9. Газета "Спорт в школе" <http://spo.1september.ru/>
10. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>
11. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта <http://sportlaws.infosport.ru>
12. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
13. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
5 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • владение начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; • владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой 	<ul style="list-style-type: none"> • понимание физической культуры как явления культуры; • воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития; • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни; • добросовестное выполнение учебных заданий; • рациональное планирование под руководством взрослых учебной деятельности, умение организовывать

<p>оздоровительной и тренировочной направленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. • умение под руководством взрослых планировать режим дня; • участие в туристских пеших походах, под руководством взрослых организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. 	<p>места занятий и обеспечивать их безопасность;</p> <ul style="list-style-type: none"> • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления; • владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. • планировать пути достижения образовательных целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач, оценивать правильность выполнения действий; • осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, оценивать правильность решения учебной задачи, соотносить свои действия с планируемыми результатами; • владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; • владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; • владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника; • понимание культуры движений
--	--

	<p>человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> • работать с материалами на электронных носителях, находить информацию в индивидуальной информационной среде, среде образовательного учреждения, в федеральных хранилищах образовательных информационных ресурсов и контролируемом Интернете (под руководством педагога); • использовать ранее изученный материал для решения познавательных задач; • определять понятия, устанавливать аналогии, классифицировать; с помощью учителя выбирать основания и критерии для классификации и обобщения; • логически строить рассуждение, выстраивать ответ в соответствии с заданием, целью (сжато, полно, выборочно); • использовать ИКТ-технологии для обработки, передачи, систематизации и презентации информации; • выявлять позитивные и негативные факторы, влияющие на результаты и качество выполнения задания; • определять свою роль в команде, группе, оценивать вклад всех участников в общий результат.
6 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других 	<ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; • освоение социальных норм, правил поведения; • формирование коммуникативной компетентности при общении и сотрудничестве; • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; • воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; • формирование умения планировать,

<p>людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России; • развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. 	<p>контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять наиболее эффективные способы достижения результата; • формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; • определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; • умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.
7 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; • знание истории физической культуры своего народа; • воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; • формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; • освоение социальных норм, правил поведения; • формирование коммуникативной компетентности при общении и сотрудничестве; • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи; • умение самостоятельно планировать пути достижения целей; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия; • умение оценивать правильность

	<p>выполнения учебной задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; • владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений; • умение работать индивидуально и в группе; • умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; • знание истории физической культуры своего народа; • воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; • формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; • освоение социальных норм, правил поведения; • формирование коммуникативной компетентности при общении и сотрудничестве; • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; • решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах (сообщение, эссе, презентация, реферат). • использовать ИКТ-технологии для обработки, передачи, систематизации и презентации информации;
8 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; • получать знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; • усваивать гуманистические, демократические и традиционные 	<ul style="list-style-type: none"> • владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; • владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; • владеть способами организации и

<p>ценности многонационального российского общества;</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной; • формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; • формировать целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; • формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; • владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; • владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; • владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в 	<p>проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; • формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; • проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; • ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; • знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; • понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности; • владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; • собирать и фиксировать
--	--

<p>соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • изложение собственного мнения, аргументация своей точки зрения в соответствии с возрастными возможностями. 	<p>информацию, выделяя главную и второстепенную, критически оценивать её достоверность (под руководством учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> • работать с материалами на электронных носителях, находить информацию в индивидуальной информационной среде, среде образовательного учреждения, в федеральных хранилищах образовательных информационных ресурсов и контролируемом Интернете (под руководством педагога); • использовать ИКТ-технологии для обработки, передачи, систематизации и презентации информации.
9 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности; • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно- 	<ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и

<p>оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; • культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно; • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; 	<p>осуществление осознанную выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы; • умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; • работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; • планировать пути достижения целей, устанавливать целевые приоритеты, адекватно оценивать свои возможности, условия и средства достижения целей; • самостоятельно контролировать своё время и управлять им; • адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; • работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; • выявлять разные точки зрения и сравнивать их, прежде чем принимать решения и делать выбор;
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь путём сотрудничества; • организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия, планировать общие способы работы; • осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра; • оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности; • в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; • выявлять проблему, аргументировать её актуальность; • делать умозаключения и выводы на основе аргументации.
--	--

Планируемые результаты

Предметные

Выпускник научится
5 класс
<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель; • выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • моделировать технику освоенных лыжных ходов, способов спусков, подъемов и

<p>торможения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выявлять и устранять типичные ошибки изучаемых лыжных ходов; • осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий по лыжной подготовке; • познакомиться с возникновением плавания, видами плавания, правилами техники безопасности, личной и общественной гигиеной. Выдающимися спортсменами, олимпийскими чемпионами.
6 класс
<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и цель; • выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • моделировать технику освоенных лыжных ходов, способов спусков, подъемов и торможения; • выявлять и устранять типичные ошибки изучаемых лыжных ходов; • осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий по лыжной подготовке; • обучающийся познакомится с возникновением плавания, видами плавания, правилами техники безопасности, личной и общественной гигиеной. Выдающимися спортсменами, олимпийскими чемпионами.
7 класс
<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель; • выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • моделировать технику освоенных лыжных ходов, способов спусков, подъемов и торможения; • выявлять и устранять типичные ошибки изучаемых лыжных ходов; • осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий по лыжной подготовке; • применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах; • познакомиться с возникновением плавания, видами плавания, правилами техники безопасности, личной и общественной гигиеной. Выдающимися спортсменами, олимпийскими чемпионами. • овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.
8 класс
<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель;

<ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • освоить технику конькового хода и попеременного четырехшажного хода; • выявлять и устранять типичные ошибки изучаемых лыжных ходов; • применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах; • осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения физических упражнений; • овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.
9 класс
<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель; • выполнять технические элементы игры в баскетбол (ведение, передача, бросок мяча в корзину) в двусторонней игре; • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • освоить технику конькового хода и попеременного четырехшажного хода; • выявлять и устранять типичные ошибки изучаемых лыжных ходов; • осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий по лыжной подготовке; • применять правила оказания помощи при ушибах, вывихах и травмах; • осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения физических упражнений; • овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Содержание

5 класс, 102 часов

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История и современное развитие физической культуры. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры.

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Лечебная физическая культура и её значение. Органы чувств: зрение, слух, обоняние, вкус, кожа. Пищеварение и режим питания. Двигательный режим. Пагубность вредных привычек. Требование безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Современное представление о физической культуре. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Тема 1. Легкоатлетическая подготовка

1. Бег: передвижение по твердому, мягкому и скользкому грунту, совершенствование бега по прямой и по повороту, бег на короткие дистанции – 30 м., 60 м. на время, бег на средние дистанции – 1000 м. на время, равномерный бег на длинные дистанции – 2000 м., челночный бег 3x10 м., эстафетный бег, бег по слабопересеченной местности.

2. Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

3. Метание: Метание малых мячей на дальность и в горизонтальную цель. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.

Тема 2. Спортивные игры

Баскетбол: Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача одной рукой от груди, передача мяча в парах на месте и при встречном движении, броски мяча в кольцо с близкого расстояния, вырывание и выбивание мяча. Игра в мини баскетбол. Двухсторонняя игра.

Волейбол: передача мяча перед собой и через сетку. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам.

Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики

- Общеразвивающие упражнения: на месте и в движении с предметами и без предметов.
- Специальные подготовительные и подводящие упражнения: организующие команды и приемы. сгибание и разгибание рук в упоре, лёжа на полу мальчики и на гимнастической скамейке девочки; лёжа на спине поднимание ног до касания пола за головой; лёжа на спине поднимание туловища до положения сидя.

- Лазание: по канату в три приёма.

- Висы и упоры: из виса поднимание прямых ног до положения прямого угла, завесом одной, двумя, прогнувшись; из виса сзади, через вис согнувшись, вис. Подъем завесом одной в упор верхом, соскок перемахом.

- Акробатические упражнения: 2-3 кувырка слитно вперед и назад; стойки на лопатках, на голове с поддержкой и без; из стойки на «лопатках».

- Равновесие: на одной ноге с различными положениями рук на гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке с приседаниями, поворотами, соскоками прогнувшись, махом одной с опорой руками.

- Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги врозь.

- Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

Ритмическая гимнастика: ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Тема 4. Лыжная подготовка

Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. Повороты переступанием. Игры: «Все по местам», «Слалом», «Попади в цель» и др.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История и современное развитие физической культуры. История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Физическая культура в жизни великих людей. Современное представление о физической культуре

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Тема 1. Легкоатлетическая подготовка

Бег: на короткие дистанции 30 м., 60 м. на время и техника бега на короткие дистанции: совершенствование низкого старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширование. Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции – 1000 м. на время. Бег на длинные дистанции в равномерном темпе – 2000 м.

Общая и специальная физическая подготовка спринтера: упражнения для развития быстроты и реакции движения, для развития скорости бега, для развития скоростной выносливости, психофизическая подготовка спринтера.

Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо» с разбега 5-7 шагов.

Тема 2. Спортивные игры

Баскетбол. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки. Броски мяча в кольцо в движении. Бросок мяча в кольцо в прыжке одной рукой с места. Упражнения с малыми и средними мячами (жонглирование). Различные виды сочетаний технических приемов игры в баскетбол. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол. Стойка игрока, передвижение в стойке. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу и передача двумя руками снизу на месте. Нижняя прямая и боковая подачи мяча. Переходы игроков по зонам. Учебные игры по заданию.

Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики

1. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов. Акробатическая и гимнастическая подготовка.

2. Лазание: по канату в два приёма.

3. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, равновесие на одной, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя (с помощью), стока на голове (мальчики).

4. Равновесие: по перевёрнутой гимнастической скамейке бег, выпады, полушпагат, равновесие на одной, соскоки.

5. Висы и упоры: на параллельных брусьях – мальчики; на разновысоких брусьях – девочки.

6. Опорный прыжок: через гимнастического козла ноги врозь; вскок в упор присев и соскок прогнувшись.

7. Групповые гимнастические упражнения.

8. Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

Тема 4. Лыжная подготовка (5 часов)

Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

7 класс, 102 часов

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура человека. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Влияние физических упражнений и питания на телосложение. Роль врачебного контроля за занимающимися физической культурой. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении движений. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Физкультурно- оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Тема 1. Легкоатлетическая подготовка (12 часов)

1. Бег: на короткие дистанции – 30 м., 60 м., на средние дистанции – 1000 м., на длинные дистанции с переменной скоростью – 2000 м., челночный бег 3x10 м., техника эстафетного бега, 6-ти минутный бег, фортлек (беговая игра, игра скоростей).
2. Прыжки: Прыжки: совершенствование прыжка в длину с места и с разбега способом «Согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
3. Метание: малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо».

Тема 2. Спортивные игры (11 часов)

Баскетбол. Индивидуальные защитные действия: передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите. Опека игрока. Техника основных элементов игры: Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой снизу на месте: передача мяча от плеча по высокой траектории на расстояние 10-15 м на месте и в движении. Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками. Бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега. Ловля мяча в движении. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмерке с броском по кольцу. Ведение мяча без зрительного контроля. Броски по кольцу с различных точек площадки. Игровые ситуации: Быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

Волейбол. Перемещения в стойке игрока вправо, влево, вперед, назад.

Передачи и приёмы: мяча двумя руками сверху и снизу на месте через сетку и с перемещениями вправо, влево, вперед, назад.

Подачи мяча: верхняя прямая и боковая с расстояния 5-6 м. Учебные игры с переходом игроков по зонам и с заданиями

Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики (6 часов)

1. Лазание: по канату в два и три приёма на время.
2. Акробатические упражнения: совершенствование ранее изученных акробатических упражнений; обучение стойке на голове и руках силой, длинному кувырку (юноши), переворот в сторону, положение «мост» на одной (девушки).
3. Равновесие: на повышенных опорах.

4. Опорные прыжки: через гимнастического коня в длину – ноги врозь (юноши); через гимнастического козла в длину – ноги врозь (девушки).
5. Висы и упоры: на параллельных брусьях – мальчики; на разновысоких брусьях – девочки.
6. Парные гимнастические упражнения.
7. Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, гибкости, силы и ловкости.

Тема 4. Лыжная подготовка (5 часов)

Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход, изучение конькового хода. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом, прыжком, а также в движении. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка», «Спуск шеренгами» и др.

8 класс, 102 часов

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическая культура человека. Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Развитие волевых и нравственных качеств. Правила самостоятельной тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Правила и назначение спортивных соревнований.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
- Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
- Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Тема 1. Легкоатлетическая подготовка (20 часов)

1. Бег: на короткие дистанции – 30 м., 60 м.; на средние дистанции – 1000 м. на время; на длинные дистанции – 2000 м. на время; челночный бег 3x10 м.; эстафетный бег 4x60 м.; финиш на различных дистанциях.
2. Прыжки: в длину и в высоту с разбега на максимальный результат ранее изученным способом; в длину с места на результат; тройной прыжок с разбега.
3. Специальная физическая подготовка и совершенствование техники прыжков (беговая подготовка; скоростно-силовая подготовка; прыжковая подготовка).
4. Метание: малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо».

Тема 2. Спортивные игры (14 часов)

Баскетбол. Индивидуальные защитные действия: передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите. Опека игрока.

Техника основных элементов игры: ведение мяча с изменением направления, высоты отскока и скорости. Передача мяча обманным движением с ударом в пол, через защитника на месте и в движении.

Игровые ситуации: Быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра по заданию.

Волейбол. Приёмы и передачи мяча: сверху и снизу двумя руками на месте и с перемещениями через сетку; приём мяча снизу двумя руками после подачи и отскока от сетки. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Подачи мяча: с лицевой линии избранным способом. Учебные игры.

Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)

1. Акробатические упражнения: совершенствование ранее изученных акробатических упражнений.

2. Силовые упражнения: лазание по канату без помощи ног (юноши) и в три приёма (девушки); в виси поднимание прямых ног до положения угла 90 градусов; из положения лёжа поднимание туловища в быстром темпе. Упражнения с отягощениями, резиновым бинтом и сопротивлением партера.

3. Равновесие: ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся.

- Опорный прыжок: через гимнастического козла в ширину, высота 115 см., гимнастический мостик не ближе 80 см. – прыжок «ноги врозь» (юноши); через гимнастического козла в длину – ноги врозь (девушки).

Тема 4. Лыжная подготовка (8 часов)

Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование техники лыжных ходов на более высокой скорости, а также горнолыжной технике. Спуски и подъемы со склонов разной высоты. Прохождение дистанции 5-6 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Охота на лис» «Нападение акулы» «Эстафета с препятствиями» и др.

9 класс, 102 часов

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура и спорт – средство подготовки к трудовой деятельности

Физическая культура – важнейшая составляющая образа жизни человека. Физическая культура в повседневной жизни. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Двигательная активность учащихся в процессе обучения. Утомление, переутомление и профилактика этих состояний организма.

История и современное развитие физической культуры

- Организация и проведение пеших туристических походов, требования к технике безопасности, бережного отношения к природе.
- Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.
- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; в организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Тема 1. Легкоатлетическая подготовка (20 часов)

1. Бег: на короткие дистанции - 30 м., 60 м.; на средние дистанции – 1000 м.; на длинные дистанции – 2000 м.; челночный бег 3x10 м.; эстафетный бег 4x60 м. и 4x100 м.; 6-минутный бег.
2. Прыжки: в длину и в высоту с разбега ранее изученным способом.
3. Метание: совершенствовать технику метания малого мяча (разбег, ритм разбега; финальное усилие; сохранение равновесия после броска; упражнения с мячом; специальные бросковые упражнения). Метание малого мяча на дальность.

Тема 2. Спортивные игры (14 часов)

Баскетбол. Индивидуальные защитные действия: Передвижения защитника; вырывание и выбивание мяча; игра в защите. Опека игрока. Персональная защита.

Техника основных элементов игры: Ловля высоколетящих мячей; ловля мяча после отскока от щита в прыжке двумя руками. Передачи мяча и броски в кольцо, в прыжке и в движении. Штрафные броски.

Игровые ситуации: Нападение быстрым прорывом. Двухсторонние учебные и тренировочные игры по заданию.

Волейбол. Приёмы и передачи мяча: Передача мяча через сетку в прыжке. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча отскочившего от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в зонах 5-3-4, 6-2-3, 4-3-2. Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча в зоны 4-2-3- после прямой подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара, стоя на подставке.

Подачи мяча: Нижняя подача на точность.

Игровые ситуации: Взаимодействие игроков в нападении. Двухсторонняя игра.

Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)

1. Строевые упражнения: Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. 2. Акробатические упражнения:

- юноши - из упора присев стойка на руках и голове; длинный кувырок с трёх шагов разбега.
- девушки - равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд; кувырок назад в полушаг.

Силовые упражнения:

- юноши - лазание по канату в два приёма, без помощи ног. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. подъем переворотом силой;
- девушки – подъём переворотом махом. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Лазание по канату в два приёма. Поднимание прямых ног в висячем и лёжа на спине. Поднимание туловища лёжа на спине и животе. Приседания на одной ноге;
- висы и упоры: юноши – упражнения на параллельных брусках. Девушки – упражнения на разновысоких брусках.
- равновесие: ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся. Опорный прыжок: Юноши – прыжок согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота – 115 см.). Девушки – через гимнастического коня в ширину прыжок ноги через сторону.

Тема 4. Лыжная подготовка (8 часов)

Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование техники лыжных ходов на более высокой скорости, а также горнолыжной технике. Спуски и подъемы со склонов разной высоты. Прохождение дистанции 5-6 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Охота на лис» «Нападение акулы» «Эстафета с препятствиями»