

Аннотация

Рабочая программа по Физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897.(с действующими дополнениями и изменениями);

адаптированной основной образовательной программы основного общего образования (в условиях реализации ФГОС ООО), адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, «Примерной программы по учебному предмету» физическая культура для 5-9 классов, издательство «Просвещение», 2018 год и авторской программы «Физическая культура» предметная линия учебников для обучающихся 5-9 классов, авторы: М.Я. Виленский, В.И. Лях, издательство "Просвещение", 2018 год.

Используемые учебники

Физическая культура, 8-9 классы: Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2012-2018

Рабочая программа для 9 класса предусматривает обучение физической культуры в объеме 102 часов в год, 3 часа в неделю из обязательной части учебного плана

Содержание программы:

1. Легкая атлетика
2. Баскетбол
3. Гимнастика
4. Лыжная подготовка
5. Волейбол

Для обеспечения образовательного процесса и выполнения АООП ООО ОВЗ, рабочая программа может быть реализована с помощью организации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий:

1. Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>.
2. Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>
3. Портал дистанционного обучения (<http://do2.rcokoit.ru>).

Интерактивные курсы по основным предметам школьной программы.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 34
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета

ГБОУ школы №34

Невского района Санкт-Петербурга

Протокол от «09» 06 2021 г. № 7

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «09» 06 2021 г. № 86

Директор ГБОУ школы № 34

Невского района Санкт-Петербурга

Т.А. Сергеева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 9 класса

на 2021-2022 учебный год

Разработчик:

Воробьев Александр Андреевич,
учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2021-2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по Физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897.(с действующими дополнениями и изменениями);

адаптированной основной образовательной программы основного общего образования (в условиях реализации ФГОС ООО), адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, «Примерной программы по учебному предмету» физическая культура для 5-9 классов, издательство «Просвещение», 2019 год и авторской программы «Физическая культура» предметная линия учебников для обучающихся 5-9 классов, авторы: М.Я. Виленский, В.И. Лях, издательство "Просвещение", 2018 год.

Общая характеристика детей с ЗПР

Программа рассчитана на обучающихся, имеющих задержку психического развития. При обучении по данной программе будут учитываться следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объем памяти, неточность и затруднения при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, негрубые нарушения речи. Процесс обучения таких обучающихся имеет коррекционно-развивающий характер, что выражается в использовании заданий, направленных на коррекцию недостатков и опирается на субъективный опыт обучающихся, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

УМК для обучающегося

Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2012-2018

УМК для учителя

Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2012-2018

Для обеспечения образовательного процесса и выполнения АООП ООО ОВЗ, рабочая программа может быть реализована с помощью организации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования. (Статья 16 Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»). Электронное обучение в образовательном учреждении осуществляется на основе «Положения об организации и моделях реализации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении школе № 34 Невского района Санкт-Петербурга» (утверждено приказом от 06.04.2020 № 73).

Электронные ресурсы

- | | | |
|---|--------------------------------|-------------|
| 1. | Российская | электронная |
| школа. https://resh.edu.ru/ . | | |
| 2. | Московская | электронная |
| школа https://uchebnik.mos.ru/catalogue | | |
| 3. | Портал дистанционного обучения | |
| (http://do2.rcokoit.ru). Интерактивные курсы по основным предметам школьной программы | | |

Электронные образовательные ресурсы

- | | |
|----|---|
| 4. | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 5. | http://fizkulturnica.ru/ |
| 6. | http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php |

7. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>
8. <https://resh.edu.ru/>

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Рабочая программа для 9 класса проведение физической культуры в объёме 102 часа в год, 3 часа в неделю из обязательной части учебного плана.

В авторскую программу внесены изменения. Рабочая программа для 9 класса предусматривает обучение курсу лыжной подготовки в объёме 24 часов которая отличается от программы Ляха в учебном плане. Программа скорректирована, так как спортивная база, позволяет проводить занятия по лыжной подготовке. Лыжный спорт полезен для детей и с медицинской точки зрения, и с психологической. К тому же лыжи служат хорошей профилактикой многих болезней и решают проблемы с лишним весом. Дети, занимающиеся лыжами, не будут иметь подобных проблем и в будущем.

- Задействованы все группы мышц, особенно ног и пресса.
- Правильно формируется дыхание, закалка.
- Улучшается иммунитет и работа сердечно-сосудистой системы.
- Развивается вестибулярный аппарат.
- Повышается выносливость, работоспособность и тонус организма.
- Разрабатывается координация и ловкость, ребенок учится держать равновесие.
- Укрепляются суставы и связки.
- Дети растут уверенными в себе, формируют соревновательный дух, учатся правильно справляться с поражениями и ставить новые цели.
- Пребывание на свежем воздухе дарит большое количество сил и энергии, что полезно для школьников, которые проводят много времени в закрытых помещениях.
- Физическая активность на свежем воздухе улучшает работу мозга, насыщая его кислородом.
- Лыжи дают возможность заниматься спортом вне города, например, ходить по лыжне в лесу, что будет особенно полезным для организма.

Уменьшение и увеличение часов в разделах связано с тем, что: уроки проводятся на свежем воздухе, что благосклонно влияет на нервную систему. Гимнастика: в связи с тем, что в школе очень много детей имеют ограничения по состоянию здоровья (нельзя выполнять кувырки, прыгать, скручиваться). Спортивные игры: способствует развитию чувства коллективизма, дополнительным мотивациям для развития своего организма. Лыжная подготовка: уроки проводятся на свежем воздухе, что благосклонно влияет на нервную систему.

		В.И ЛЯХ	Школьная программа	рабочая программа
	Легкая атлетика	21	36	
	Гимнастика	18	18	

	Спортивные игры	18	24
	Вариативная часть	45	24 (лыжная подготовка)
	Итого	102	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Личностные результаты обучения:

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;

-максимальное проявление физических способностей (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты обучения:

-умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

-умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и

массу тела), развития основных физических качеств;

-способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

-умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

-умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

-развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

-умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

-умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

-умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

Обучающийся научится:

-определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.

-раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.

-раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

-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 прыжках (в высоту и длину);

-выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель

-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности

Обучающийся получит возможность научиться:

- отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

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

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов

лазання, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

В связи с делением на медицинские группы для занятий физической культурой осуществляется дифференцированный подход к организации уроков физической культуры. Распределение учащихся по медицинским группам для занятий физической культурой проводит медицинская служба школы ежегодно. В зависимости от состояния здоровья, обучающиеся делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную* медицинскую группу (А и Б).

Осуществляется входной и итоговый контроль в начале и конце учебного года.

Обучающиеся, не имеющие отклонения в состоянии здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, или освобождены от физических нагрузок относятся к специальной медицинской группе.

Для создания специальных условий при проведении текущей аттестации обучающихся с ОВЗ используются памятки (адаптированные инструкции) с учётом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей, обучающихся с ЗПР, которые находятся в кабинете у учителя-предметника.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия, а также период освобождения от физических нагрузок, заверенной медицинской справкой или отметкой врача в своём дневнике.

Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или стадиона в спортивной одежде, соответствующей требованиям к уроку физической культуры под наблюдением учителя.

На основании медицинских документов, учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными учащимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока). При необходимости учитель имеет право обратиться за консультацией к врачу школы.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, занимаются на уроках совместно с обучающимися основной группы. Обращается внимание на индивидуальный подход, постепенность в выборе упражнений, количество их повторений, на определение объёма физической нагрузки.

Обучающиеся, освобождённые от любых физических нагрузок, оцениваются по устным ответам. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

При выставлении четвертной отметки по физической культуре учитывается результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, знание теоретического материала, прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитывается не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающийся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Годовые отметки выставляются по средней арифметической отметке с учётом правил математического округления в соответствии с итогами успеваемости по всем четырем четвертям.

Содержание учебного предмета «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. 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 ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Лёгкая атлетика (36 часов)

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

- от 70 до 80 м;

- до 70 м.

- бег на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шаговразбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

- метание малого мяча на дальность;

- броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Баскетбол (12 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

- то же с пассивным противодействием;

- броски одной и двумя руками в прыжке;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам

Гимнастика (18 часов)

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики: размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.

Девочки: из вися стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °

Размахивание изгибами в вися на верхней жерди - вис лёжа на нижней жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °

Лыжная подготовка (24 часа)

Инструктаж по ТБ; освоение техники передвижения одновременным одношажным ходом; одновременный двухшажный ход; передвижения коньковым ходом; совершенствование техники передвижения коньковым ходом; совершенствование техники передвижения лыжными ходами; совершенствование техники спусков и подъёмов; применение изученных приёмов при передвижении по дистанции; прохождение дистанции 1, 2, 3км; эстафеты; температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.

Волейбол (12 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

- нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;
- прием мяча отраженного сеткой;- игра по упрощенным правилам волейбола.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой тем

Тема/раздел	Количество часов	Контроль (контрольные работы, сочинения, тестирование)	Планируемые результаты обучения
Легкая атлетика	36	тестирование	<p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Предметные: Обучающийся научится выполнять разминку для выполнения лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей: подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и поведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p> <p>Метапредметные: Обучающийся научится: 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. Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега, выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
Волейбол	12	тестирование	<p>Личностные: использование ценности волейбола для удовлетворения индивидуальных интересов, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;</p> <p>знание истории возникновения спортивной игры «Волейбол»; навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; готовность и способность к саморазвитию и самообучению; готовность к личностному самоопределению уважительное отношение к иному мнению; овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками; этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей; положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;</p> <p>дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат; оказание бескорыстной помощи окружающим.</p>

			<p>Метапредметные: владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности. владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; соблюдать безопасность во время занятий волейболом; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.</p> <p>Предметные: Обучающийся научится организации и проведении подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p>
Гимнастика	18	тестирование	<p>Личностные: 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; -максимальное проявление физических способностей (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p>Метапредметные: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнение для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Предметные: Обучающийся научится помощи и страховки; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителей простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.</p>
Лыжная подготовка	24	тестирование	<p>Личностные: 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.</p> <p>Метапредметные: Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение</p>

			<p>занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применения лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Предметные: Обучающийся научится выполнять попеременный двушажный и одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход, одновременный двушажный и бесшажный ходы. Попеременный четырёхшажный ход, переход с попеременных ходов на одновременные, коньковый ход. Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой». Торможение и поворот «плугом». Поворот упором, повороты переступанием, поворот на месте махом. Преодоление контруклона.</p>
Баскетбол	12	тестирование	<p>Личностные: ориентируется на самоанализ и самоконтроль результата; раскрывают внутреннюю позицию обучающегося; ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам.</p> <p>Метапредметные : самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Предметные: Обучающийся научится: выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, в условиях учебной и игровой деятельности. Осуществлять судейство по изучаемому виду спорта</p>
Всего часов	102		

