

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Международная гимназия инновационного центра «Сколково»


Утверждаю
Директор ОЧУ МГ «Сколково»



Согласовано
Зам. директора по развитию
образования

Фрыкин А.Д. 
« 29 » августа 2023г

Рассмотрено
на заседании кафедры
физического воспитания

Требник Я.А. 
« 29 » августа 2023г

Рабочая программа
внеурочного курса «ЛФК»
5-9 класс

Составитель рабочей программы:

Учитель: Плаксунова Э.В.

Москва

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

В основе образовательной программы международной гимназии Сколково лежит интеграция программ (ФГОС ООО) и программы Международного Бакалавриата (International Baccalaureate, далее - IB) - Primary Years Programme (далее – PYP), Middle Years Programme (далее - MYP), что позволяет достичь целей, поставленных в основной образовательной программе.

Целью учебной программы PYP по физической культуре (PSPE) является создание благоприятной образовательной среды для формирования у обучающихся 4 классов основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Целью учебной программы MYP по физической культуре в классах является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических, психических и нравственных качеств;
- творческое использование ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни;
- регулярные занятия двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность учебного предмета

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, является основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;
- приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой;
- возможность познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение учебного предмета

- содействие активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию;
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры
- организация совместной учебной и консультативной деятельности.

Цель программы «*Альтернативная физическая культура с элементами нейрогимнастики*»: Способствовать восстановлению физического и психического здоровья школьников через двигательную реабилитацию.

Формировать у учащихся основы здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная программа, создана для учащихся, функциональные резервы здоровья которых снижены предшествующим заболеванием или травмой, но уже достаточны для начала активной учебной деятельности и использует физическую нагрузку с целью укрепления их здоровья, и подготовки к учебной деятельности. При этом ребёнок постепенно возвращается и к прежнему уровню физических нагрузок, который, позже восстановит уже на основных уроках физкультуры. В связи с этим, наряду с общей задачей курса физической культуры в школе – содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся, программа курса ставит своей *приоритетной целью* ускорение периода адаптации ребёнка к школьной деятельности, восстановление диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, накопление физических ресурсов, требуемых для успешной образовательной деятельности обеспечивающих эту адаптацию.

Программа по альтернативной физкультуре рассчитана для учащихся, имеющих временное (от 2-х недель до 6-ти месяцев) освобождение от уроков физкультуры по состоянию здоровья (период выздоровления после перенесённого острого заболевания, период восстановления после травмы или оперативного лечения, обострение имеющегося хронического заболевания, временное освобождение у девушек) и студентов, имеющих СМГ.

Специальные занятия по альтернативной физкультуре (с элементами ЛФК) являются неотъемлемой частью системы мероприятий по физическому развитию студентов в гимназии.

Методика альтернативной физкультуры в зависимости от состояния после заболевания или хронического заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения профилактики при различных заболеваниях.

В основу данной программы положена " Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе", утвержденной Министерством просвещения

/ Авт. – сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2010. Комплексы занятий по АФК для детей с ограничениями в здоровье.

Рабочая программа по альтернативной физической культуре, разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования», Приказ от 29 декабря 2014 года № 1645 «О внесении изменений в Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 (см. выше); приказ от 31 декабря 2015 года «О внесении изменений в

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки российской федерации от 17 мая 2012 года № 413), от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Требованиям программ начального общего образования (далее - НОО) в Российской Федерации (далее - РФ) и Primary Years Programme (далее - PYP)International Baccalaureate (далее - PYP IB) в Гимназии сопряжены (также MYP,DP);

- ООП НОО, ООО, СОО гимназии (НОО – начальное общее образование; ООО – основное общее образование; СОО – среднее общее образование).

- СанПин 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- Письмо Минобрнауки России от 31 октября 2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»

- Методические рекомендации №51 Департамента образования г. Москвы, 2002 «Оценка медицинской группы для занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья»

- Инструктивно-методическое письмо «Организация занятий и итоговая аттестация по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья» ЦОМОФВ Департамента образования г. Москвы, Департамент образования г. Москвы 2005 г

- Методические рекомендации Департамента здравоохранения г. Москвы №23, 2003г «Экспресс-оценка физического здоровья у практически здоровых школьников».

- Методических рекомендаций при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» (приказ Министерства образования и науки России от 29.07.2011 № 1560);

- Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – М.: Дрофа, 2019 г.

- Учебного плана ОЧУ МГ ИЦ Сколково на 2023-2024 учебный год. При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В рабочей программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития

общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО», а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2023 года № 2/20).

Формы организации учебной работы.

Уроки альтернативной физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках альтернативной физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углублённое обучение базовым двигательным действиям, мышечной релаксации, нейрогимнастике, дыхательным упражнениям, комплексов по ЛФК. Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках альтернативной физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки.

Рабочая программа по АФК (альтернативная физическая культура) направлена:

- на коррекцию наиболее распространенных дефектов (нарушение осанки, походки, слабость мышц брюшного пресса, туловища, конечностей);
 - на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (активно, с помощью, пассивно);
 - на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития (нарушения осанки, плоскостопие, отставание в росте, в массе тела, дисплазии и т.д.);
 - на коррекцию нарушений в движениях (нарушение координации, ориентировки в пространстве, точность в движении, равновесия и т.д.);
 - на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести и т.д.);
 - на формирование здорового образа жизни и дальнейшей социализации.
- Занятия альтернативной физкультурой дают возможность учащимся восстановиться и компенсировать недостатки физического развития. Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области

физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В процессе обучения применяются наиболее действенными и эффективные методы и приёмы при обучении и воспитании учащихся:

- общепедагогические методы – это словесные методы (объяснение, беседа, лекция, инструктирование, комментарии, замечания, команды, указания) и методы обеспечения наглядности (показ и демонстрация);
- игровой метод – для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач (вырабатывает и обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств, самостоятельность, творчество, инициативу, целеустремлённость и другие ценные личностные и межличностные качества);
- соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований, для содействия воспитанию волевых качеств, характера и выявления максимальных двигательных способностей;
- методы строго регламентированного упражнения - данные методы обладают большими педагогическими возможностями, их сущность заключается в том, что каждое упражнение или задание выполняется в строго заданной форме и с точно заданной нагрузкой.

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

В соответствии с задачами уроков альтернативной физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению

мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку альтернативной физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Организация учебного процесса по альтернативной физической культуре проходит в очной форме, в период распространения пандемии, ухудшение санитарно-эпидемиологической обстановки, реализация программы переходит на электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий на основании приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 N 2 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.04.2014 N 31823). Порядок организации дистанционного обучения по учебному предмету «Альтернативная физическая культура»

Организация дистанционного (электронного) обучения основывается на принципах: индивидуализации обучения, адаптивности, интерактивности, принципа обратной связи, интегрированности электронных образовательных ресурсов в соответствии с соответствующими основной образовательной программой и рабочей программой по предмету «Альтернативная Физическая культура».

Общая характеристика учебного курса «Альтернативная физическая культура» Программа курса предусматривает практическую часть - выполнение учащимися физических упражнений, элементов аутотренинга и самомассажа, направленных на укрепление органов дыхания и кровообращения, снятие напряжения с глазных мышц, улучшающих определённые функции головного мозга, регуляцию психоэмоционального тонуса (восстановление физиологической базы, обеспечивающей эффективную умственную деятельность), выполнение учащимися индивидуальных комплексов специальных физических упражнений, направленных на устранение последствий болезни и восстановление функций ослабленных болезнью функциональных систем, а так же блок теоретических знаний о влиянии физической культуры на здоровье и работоспособность человека, о современных оздоровительных методиках, правилах составления индивидуальной «программы здоровья».

Знания и умения: учащиеся получают интегрированные знания о социальных, биологических, физиологических, гигиенических, медицинских и педагогических основах физической культуры; учатся применять полученные знания в самостоятельной работе - выборе упражнений, составлении комплексов, регулировании нагрузки, применении различных способов самоконтроля, проведении исследований особенностей собственного организма, влияния на него физической активности.

Особенности организации образовательного процесса:

Индивидуализация обучения, организация работы групповым методом (группы формируются по сходным нозологическим формам и срокам восстановительного периода), снижена моторная плотность урока за счёт расширения теоретической части урока, двигательные режимы целесообразно выдерживать в диапазоне пульса 120-130 ударов в минуту; для учащихся, постоянно занимающихся в группе, допустима ЧСС 140-150 ударов в минуту через месяц постоянных занятий, для составления индивидуальных комплексов используются дополнительные занятия в форме консультаций, расширен арсенал способов самоконтроля, включающий кроме традиционного подсчета ЧСС, ведение дневника нагрузок и самочувствия, использование функциональных тестов и тестов с дозированной стандартной нагрузкой (в основном для учащихся, занимающихся более 2-х недель) с целью обеспечения достаточного двигательного режима, закрепления и расширения полученных знаний, умений и навыков, учащимся предлагаются дополнительные занятия по выбору – уроки здоровья, корригирующая гимнастика, ОФП и др.

При планировании уроков реабилитационного курса физического воспитания было учтено, что стандартные сроки освобождения от основных уроков физкультуры, следующие:

2 недели после острых респираторных заболеваний,
1-3-6 месяцев после обострения хронических заболеваний, некоторых травм, оперативных вмешательств.

Следовательно, курс должен быть разбит на блоки продолжительностью в 2 недели (6 уроков), которые содержат все основные элементы восстановительной программы: знакомство с правилами применения средств физической культуры в восстановительном периоде (закаливание, физические упражнения – дыхательные, общеразвивающие, в растягивании, в расслаблении), комплекс восстанавливающих физических упражнений, знания и навыки владения приёмами самоконтроля. Причём, в зависимости от сезона и предшествовавшего заболевания основного контингента учащихся, комплекс восстанавливающих упражнений может иметь различную направленность. Например, в осенний и зимне-весенний период увеличения острой респираторной заболеваемости, целесообразно сделать

акцент на дыхательную гимнастику, тогда, как в остальное время упражнениями выбора будут элементы корригирующей гимнастики.

Для улучшения психоэмоционального состояния учащихся и повышения их интереса к занятиям, в программу включаются разнообразные игры, для быстрого восстановления резервов здоровья - элементы самомассажа и аутотренинга.

Даже минимальная продолжительность курса для отдельных учащихся – 2 недели (6 уроков) не препятствует достижению положительного результата, так как тренировочный эффект восстановительных нагрузок, направленных на ускорение адаптации учащегося к школьной деятельности, проявляется непосредственно во время занятия и после повторения нагрузок. А кратковременная адаптация к физической нагрузке начинает складываться, как раз после двух недель занятий. Главная задачей преподавателя так организовать учебный процесс в рамках заданной программы, чтобы к концу реабилитационного курса суммарная физическая нагрузка, для каждого учащегося носила чётко выраженный активизирующий характер.

Инновация: реализация принципа дифференциации, доступность физической нагрузки и соответствие её собственному состоянию здоровья, наглядность исследовательских данных направлены на осознание учащимися оздоравливающего действия физической активности на организм, взаимосвязи физических и психических возможностей человека, корреляции уровня здоровья и работоспособности организма, и, в конечном итоге, формирование ценностного отношения учащегося к своему здоровью, как залогом успешной жизни. Отсутствие освобождения от урока физической культуры должно побудить ребёнка рассматривать физическую активность не как привилегию здоровых людей, а как основное средство и цель собственного жизненного стиля.

Методика отслеживания результатов – стандартная.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по альтернативной физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития детей.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей и специальной технической подготовки из базовых видов спорта: основной гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

Тема «Упражнения общеразвивающей и специальной направленности» включает в себя физические упражнения на развитие и совершенствование физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

Место предмета «Альтернативная Физическая культура с элементами нейрогимнастики» в учебном плане

Курс альтернативной физической культуры изучается с 4 по 9 класс из расчёта: 1 час в неделю: 4 класс – 34 часа; 5 класс – 34 часа; 2 часа в неделю: в 6 классе -68 часов, в 7 классе -68 часов, в 8 классе-68 часов, в 9 классе -68 часов.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС, данная рабочая программа для 4-9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий, обеспечивает достижение результатов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Альтернативная физическая культура с элементами нейрогимнастики»

Личностными результатами изучения предмета является:

Патриотическое воспитание: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

Гражданское воспитание: готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

Духовно-нравственное воспитание: готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

Эстетическое воспитание: стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

Ценности научного познания: готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

Формирование культуры здоровья: осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

Трудовое воспитание: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознавая её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

Экологическое воспитание: готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских

походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды: способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.

Метапредметными результатами в основной школе являются универсальные учебные действия.

Овладение универсальными учебными познавательными действиями
Базовые логические действия: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

Базовые исследовательские действия: анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту

Работа с информацией: устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия

Общение: выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать

последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

Совместная деятельность (сотрудничество): изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастнополовых стандартов, в подгруппах составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

2.2.3. Универсальные регулятивные действия

Самоорганизация: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

Самоконтроль (рефлексия): составлять и выполнять комплексы по направлению «дыхательная и нейрогимнастика», «коррекционные профилактические комплексы ЛФК»

Эмоциональный интеллект: активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

Принятие (понимание) себя и других: разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательный и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; комплексы дыхательной и нейрогимнастики, коррекционные профилактические комплексы ЛФК

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр; измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять комплексы дыхательной и нейрогимнастики, коррекционные профилактические комплексы ЛФК из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в современной России; объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий альтернативной физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Выполнять комплексы дыхательной и нейрогимнастики, коррекционные профилактические комплексы ЛФК (АФК).

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

Проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия альтернативной спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять комплексы дыхательной и нейрогимнастики, коррекционные профилактические комплексы ЛФК

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

Отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- составлять и выполнять комплексы дыхательной и нейрогимнастики, коррекционные профилактические комплексы ЛФК, мышечной релаксации, выполнять суставную гимнастику, элементы растяжки
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Система оценивания достижений обучающихся ФиМо (Физическое и медицинское образование в МУР)

Система оценивания достижений учащихся – критериальная. Она предполагает сравнение достижений учащихся по определенным измеряемым показателям, отражающих выполнение основных разделов программы и ее задач с эталонным.

Высший балл по каждому критерию отражает уровень, реально достижимый учащимся к моменту завершения изучения темы. Оценивание тематической работы по теме производится в соответствии с рубрикой, которая показывает ученику, чему он должен научиться в результате изучения данной темы, и на что ему следует обратить внимание в процессе изучения темы. Технические баллы, полученные по всем критериям, суммируются и переводятся в отметку по соответствующей шкале.

Оценивание ФиМо состоит из четырёх согласованных и равных по баллам критериев.

| | | |
|------------|-------------------------------|---------------|
| Критерий А | Знание и понимание | Максимально 8 |
| Критерий В | Планирование для выполнения | Максимально 8 |
| Критерий С | Применение и выполнение | Максимально 8 |
| Критерий D | Анализ и улучшение результата | Максимально 8 |

В МУР, цели предметной группы соответствуют критериям оценки. Каждый критерий имеет девять возможных уровней достижения (0-8), разделенных на четыре группы, которые обычно представляют ограниченный слабый результат (1-2); удовлетворительный результат (3-4); хороший результат (5-6); и отличный результат (7-8). Каждый диапазон имеет свой собственный уникальный дескриптор, который учителя используют, чтобы привести к "максимальному соответствию" суждения о прогрессе и достижении студентов.

Содержание учебного предмета 6 класс

Система оценивания достижений обучающихся.

Оценка по занятиям АФК не выставляется. Заносится запись зачет/не зачет. Основы знаний о физической культуре.

Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке (объём, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Комплексы упражнений для подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (ОРУ, активизирующие основные функции организма). Комплексы упражнений для основной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости,

координации и т.д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки. Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т.п.). Измерение ЧСС во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Упражнения с небольшими набивными мячами: комплексы ОРУ с набивным мячом; перекатывание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте.

Упражнения на гимнастической стенке: лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали), передвижение по горизонтали приставными шагами.

ОРУ на гимнастической скамейке: подтягивание туловища из положения лёжа вдоль на животе.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений по заболеваниям.

Гимнастика с основами акробатики: группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лёжа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперёд (назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизованно оформленные ОРУ.

Упражнения в прыжках: прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперёд и в сторону; прыжки через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением; прыжок на гимнастического «козла» в ширину в упор присев, соскок из упора присев (девочки); прыжок через гимнастического «козла» в ширину способом «ноги врозь» (мальчики).

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастическом бревне (девочки) – передвижения разными способами ходьбы с большой амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге, в положении стойка – круговые движения руками, соскок; упражнения на низкой перекладине (мальчики) – из виса присев упор на руках с последующим разведением и сведением ног, соскок с опорой на руку; упражнения на брусках (девочки) – упор на нижней жерди, с хватом за верхнюю жердь, седы продольно и поперек, переходы из одного седа в другой, соскок с опорой о нижнюю жердь; мальчики – размахивания в упоре, сед в упоре сзади, соскок с опорой о жердь.

Лёгкая атлетика: высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу).

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, футбол, волейбол).

Комплексы ОРУ: упражнения на избирательное развитие основных физических качеств, на профилактику нарушения осанки.

Оценка по занятиям АФК не выставляется. Заносится запись зачет/не зачет

7 класс

Основы знаний о физической культуре.

Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой. Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Занятия физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учётом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний). Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств ТБ: гимнастических матов, скамеек, помещения для хранения инвентаря). Приёмы страховки и само страховки при совершенствовании двигательных действий.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Упражнения с гимнастическим обручем: комплекс ОРУ, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

Упражнения с набивными мячами: из положения лёжа на спине поднимание и опускание мяча, зажатого между коленями; броски набивного мяча от правого и левого плеча на дальность.

Упражнения на гимнастической стенке: из положения лёжа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед.

ОРУ на гимнастической скамейке: из упора лёжа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперед.

Комплексы ЛФК: по заболеваниям.

Гимнастика с основами акробатики.

Комплексы упражнений на формирование телосложения: упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительными отягощениями (гантели, амортизаторы, тренажёрные устройства).

Акробатические комбинации: разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные ОРУ, выполняемые в положении стоя, сидя и лёжа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, полька, галопа).

Упражнения в прыжках: прыжок через гимнастический «козёл» в ширину, способом «согнув ноги» (девочки); прыжок через гимнастический «козёл» в длину, способом «ноги врозь» (мальчики).

Упражнения на гимнастических снарядах: комбинация на гимнастическом бревне, состоящая из ранее разученных упражнений в ходьбе и в равновесии, ходьбе с полуприседанием на одной ноге, упоре присев и «полушпагате» (девочки); комбинация на гимнастической невысокой перекладине – подъём в упор с прыжка, перемах левой (правой) ногой вперёд, соскок махом назад (мальчики); упражнения на брусьях – махом одной ноги и толчком другой подъём переворотом в упор на нижней жерди (девочки); наскок в упор, размахивание в упоре, угол в упоре, соскок махом вперёд (мальчики).

Лёгкая атлетика: бег с равномерной скоростью (до 300 м.); подъём и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки – до 800 м).

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Комплексы ОРУ: на избирательное развитие основных физических качеств.

Оценка по занятиям АФК не выставляется. Заносится запись зачет/не зачет

8 класс

Основы знаний о физической культуре.

Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем (с учётом индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья учащихся). Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и перегревании организма, при ушибах, вывихах, кровотечениях.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Индивидуализированные комплексы: общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).

Оздоровительная аэробная гимнастика: композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).

Корригирующие комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально- дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

Комплексы ЛФК: по заболеваниям.

Гимнастика с основами акробатики: акробатика – комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах – комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее изученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девушки); комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений и дополнительно включающая стойку спиной к перекладине и вис, стоя сзади, согнувшись (юноши); комбинация на гимнастических брусьях,

составленная из ранее освоенных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учётом индивидуальных возможностей) движения з вися присев толчком ног в упор на нижнюю жердь, из вися присев на нижней жерди толчком ног в упор на верхнюю жердь; комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее разученных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учётом индивидуальных возможностей) махи в упоре на руках, сед с опорой на руки и разведением ног (юноши).

Лёгкая атлетика: прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъем и спуски бегом по пологому склону).

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Комплексы ОРУ: на избирательное развитие основных физических качеств.

Система оценивания достижений обучающихся

Оценка по занятиям АФК не выставляется. Заносится запись зачет/не зачет

9 класс

Основы знаний о физической культуре.

Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально – экологической среды. Понятие культуры здоровья и её воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности.

- способы двигательной (физкультурной) деятельности;
- составление конспектов индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки) и физической подготовкой (на развитие силы, быстроты и выносливости), а также занятий по избранному виду спорта (изучение и совершенствование технических действий и приёмов);
- гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж;
- физическое совершенствование.
- оздоровительная и корригирующая гимнастика;
- композиции оздоровительной аэробной гимнастики, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки);

Корригирующие комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально- дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

Комплексы ЛФК: по заболеваниям.

Аутогенная тренировка и приемы релаксации.

Гимнастика с основами акробатики: акробатика – комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах – комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее изученные упражнения, танцевальные шаги; комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений; комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее освоенных упражнений с повышенной координационной сложностью.

Лёгкая атлетика: совершенствование индивидуальной техники в одном из ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки в длину и высоту, прикладно-ориентированная туристическая подготовка).

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.

Комплексы ОРУ: на избирательное развитие основных физических качеств. Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Система оценивания достижений обучающихся

Оценка по занятиям АФК не выставляется. Заносится запись зачет/не зачет

В рабочей программе представлено содержание учебных тем с видами деятельности с позиции студентов:

5 класс

Таблица 2

| Тема | Содержание темы | Виды деятельности с позиции студентов |
|---|---|--|
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | |
| История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности | Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о древних Олимпийских играх. | Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Излагать версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Геракла. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности. |
| Базовые понятия | Основные показатели | Характеризовать понятие |

| | | |
|--|---|--|
| <p>физической культуры. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.</p> | <p>физического развития (физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни; способы измерения).</p> | <p>«физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей с возрастными нормами (по таблице).</p> |
| <p>Осанка человека</p> | <p>Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки.</p> | <p>Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать упражнения и отбирать их для индивидуальных занятий. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели.</p> |
| <p>Физическая культура человека. Режим дня.</p> | <p>Содержание и планирование.</p> | <p>Объяснять значение режима дня. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.</p> |
| <p>Утренняя зарядка.</p> | <p>Цель утренней зарядки. Физическая нагрузка для утренней зарядки. Правила выполнения. Комплексы упражнений.</p> | <p>Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Подбирать упражнения для индивидуальных</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | | комплексов, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении. |
| Физкультминутки и их значение. | Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения. | Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. Составлять комплексы с учетом индивидуального состояния и особенностей учебной деятельности. Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз. |
| Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. | Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения. | Характеризовать цель и значение закаливающих процедур. Выделять виды закаливания. Определять дозировку температурных режимов, руководствоваться правилами безопасности их проведения. |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила. | Выбор и подготовка места для занятий физическими упражнениями. Выбор и одежды и обуви. | Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий, выбора и хранения спортивной одежды и обуви. Выявлять нарушения техники безопасности и устранять их. |
| Выбор упражнений и составление | Классификация физических упражнений. | Характеризовать оздоровительную |

| | | |
|--|---|--|
| индивидуальных комплексов | Оздоровительная гимнастика, её значение. | гимнастику как форму организации занятий физической культурой. Составлять комплексы упражнений. |
| Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. | Самонаблюдение, его цели, назначение и содержание. Ведение дневника самонаблюдения. Самоконтроль, цели и задачи. Измерение ЧСС. | Характеризовать процесс самонаблюдения. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Регистрировать показатели ЧСС. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных упражнений. |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики. | Роль и значение дыхательной гимнастики. Техника выполнения дыхательных упражнений. | Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в различных исходных положениях. |
| Комплексы общеразвивающих упражнений <i>Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Комплексы ЛФК</i> | Роль и значение общеразвивающих упражнений. Виды упражнений. Правила и порядок выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. | Объяснять роль общеразвивающих упражнений. Составлять комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования стройной фигуры. Выполнять упражнения в зависимости от самочувствия и показаний |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики | выполнение команд облегченные Акробатические упражнения акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. |

| | | |
|-----------------|---|---|
| | | <p>Описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами. Выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине.</p> |
| Лёгкая атлетика | <p>равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину <i>с разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель</i>.</p> | <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча. Бегать на дистанцию 30 и 60 м, бегать или ходить в течение шести минут</p> |
| Спортивные игры | <p>технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, волейбол, футбол).</p> | <p>Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр. Знать и объяснять другим школьникам правила спортивных игр. Называть и выполнять различные виды упражнений с мячом. Развивать знания, навыки и умения игры в</p> |

| | | |
|-------------------|--|---|
| | | баскетбол, волейбол, футбол. Организовывать спортивные игры со сверстниками и участвовать в этих играх |
| Вариативная часть | Мало и умеренные Подвижные игры (сюжетно-образные). | Соблюдать правила техники безопасности во время игр и эстафет. Знать и объяснять другим школьникам правила игр и эстафет. Организовывать игры со сверстниками и участвовать в этих играх. |

6 класс

Таблица 3

| Тема | Содержание темы | Виды деятельности с позиции студентов |
|---|--|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | |
| История физической культуры. Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями | Понятие о физической нагрузке (объём, продолжительность, интенсивность). | Знать Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями. Понимать: Способы двигательной (физкультурной) деятельности |
| Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. | Основные показатели физического развития (физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни; способы измерения). | Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей с возрастными нормами |

| | | |
|--|---|--|
| | | (по таблице). |
| Осанка человека | <p>Понятие «осанка».</p> <p>Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки.</p> <p>Упражнения для поддержания правильной осанки.</p> | <p>Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.</p> <p>Характеризовать упражнения и отбирать их для индивидуальных занятий.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели.</p> |
| <p>Физическая культура человека.</p> <p>Режим дня.</p> | Содержание и планирование. | <p>Объяснять значение режима дня.</p> <p>Определять основные пункты собственного режима дня.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.</p> |
| Утренняя зарядка. | <p>Цель утренней зарядки.</p> <p>Физическая нагрузка для утренней зарядки.</p> <p>Правила выполнения.</p> <p>Комплексы упражнений.</p> | <p>Характеризовать цель и назначение утренней зарядки.</p> <p>Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.</p> |
| Физкультминутки и их значение. | <p>Цель выполнения физкультминуток.</p> <p>Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.</p> | <p>Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.</p> <p>Составлять комплексы с учетом индивидуального состояния и особенностей учебной деятельности.</p> <p>Выполнять упражнения</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | | физкультминутки и физкультпаузы. |
| Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. | Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения. | Характеризовать цель и значение закаливающих процедур. Выделять виды закаливания. Определять дозировку температурных режимов, руководствоваться правилами безопасности их проведения. |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила. | Выбор и подготовка места для занятий физическими упражнениями. Выбор и одежды и обуви. | Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий, выбора и хранения спортивной одежды и обуви. Выявлять нарушения техники безопасности и устранять их. |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов | Классификация физических упражнений. Оздоровительная гимнастика, её значение. | Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой. Составлять комплексы упражнений. |
| Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. | Самонаблюдение, его цели, назначение и содержание. Ведение дневника самонаблюдения. Самоконтроль, цели и задачи. Измерение ЧСС. | Характеризовать процесс самонаблюдения. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Регистрировать показатели ЧСС. Определять состояние организма по внешним |

| | | |
|--|---|--|
| | | признакам в процессе самостоятельных упражнений. |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики. | Роль и значение дыхательной гимнастики. Техника выполнения дыхательных упражнений. | Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в различных исходных положениях. |
| Комплексы общеразвивающих упражнений <i>Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Комплексы ЛФК</i> | Роль и значение общеразвивающих упражнений. Виды упражнений. Правила и порядок выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. | Объяснять роль общеразвивающих упражнений. Составлять комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования стройной фигуры. Выполнять упражнения в зависимости от самочувствия и показаний |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики | группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лёжа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперёд (назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы; стилизованно оформленные ОРУ. | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами. Выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, |

| | | |
|-------------------|--|--|
| | | гимнастической перекладине. |
| Лёгкая атлетика | высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу). | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча. Бегать на дистанцию 30 и 60 м, бегать или ходить в течение шести минут |
| Спортивные игры | технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, футбол, волейбол) | Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр. Знать и объяснять другим школьникам правила спортивных игр. Называть и выполнять различные виды упражнений с мячом. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол. Организовывать спортивные игры со сверстниками и участвовать в этих играх |
| Вариативная часть | Мало и умеренные Подвижные игры (сюжетно-образные). | Соблюдать правила техники безопасности во время игр и эстафет. Знать и объяснять другим школьникам правила игр и эстафет. Организовывать игры со сверстниками и участвовать в этих играх. |

7 класс

Таблица 4

| Тема | Содержание темы | Виды деятельности с позиции студентов |
|---|--|--|
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | |
| Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой. | Понятие о движении и двигательном действии, технике движения | <p>Знать</p> <p>Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой</p> <p>·</p> <p>Понимать:</p> <p>Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.</p> |
| Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. | Основные показатели физического развития (физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни; способы измерения). | <p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.</p> <p>Измерять индивидуальные показатели простейшими способами.</p> <p>Определять соответствие индивидуальных показателей с возрастными нормами (по таблице).</p> |
| Осанка человека | Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной | Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, объяснять основные причины нарушения осанки в школьном |

| | | |
|--|--|---|
| | осанки. | возрасте. Характеризовать упражнения и отбирать их для индивидуальных занятий. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели. |
| Физическая культура человека. Режим дня. | Содержание и планирование. | Объяснять значение режима дня. Определять основные пункты собственного режима дня. Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели. |
| Утренняя зарядка. | Цель утренней зарядки. Физическая нагрузка для утренней зарядки. Правила выполнения. Комплексы упражнений. | Характеризовать цель и назначение утренней зарядки. Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении. |
| Физкультминутки и их значение. | Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения. | Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня. Составлять комплексы с учетом индивидуального состояния и особенностей учебной деятельности. Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз. |
| Закаливание организма. Правила безопасности | Виды закаливания, их цели и назначение, особенности | Характеризовать цель и значение закаливающих |

| | | |
|--|--|---|
| и гигиенические требования. | проведения. | процедур. Выделять виды закаливания. Определять дозировку температурных режимов, руководствоваться правилами безопасности их проведения. |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила. | Выбор и подготовка места для занятий физическими упражнениями. Выбор и одежды и обуви. | Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий, выбора и хранения спортивной одежды и обуви. Выявлять нарушения техники безопасности и устранять их. |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов | Классификация физических упражнений. Оздоровительная гимнастика, её значение. | Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой. Составлять комплексы упражнений. |
| Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. | Самонаблюдение, его цели, назначение и содержание. Ведение дневника самонаблюдения. Самоконтроль, цели и задачи. Измерение ЧСС. | Характеризовать процесс самонаблюдения. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Регистрировать показатели ЧСС. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе |

| | | |
|--|---|--|
| | | самостоятельных упражнений. |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики. | Роль и значение дыхательной гимнастики. Техника выполнения дыхательных упражнений. | Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в различных исходных положениях. |
| Комплексы общеразвивающих упражнений <i>Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Комплексы ЛФК</i> | Роль и значение общеразвивающих упражнений. Виды упражнений. Правила и порядок выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. | Объяснять роль общеразвивающих упражнений. Составлять комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования стройной фигуры. Выполнять упражнения в зависимости от самочувствия и показаний |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики | <i>Акробатические комбинации:</i> разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперёд и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные ОРУ, выполняемые в положении стоя, сидя и лёжа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, полька, галопа). | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами. Выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической |

| | | |
|-------------------|--|--|
| | | скамейке, гимнастической перекладине. |
| Лёгкая атлетика | бег с равномерной скоростью (до 300 м.); подъём и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки – до 800 м). | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча. Бегать на заданную дистанцию, бегать или ходить в течение шести минут |
| Спортивные игры | баскетбол, волейбол, футбол. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам. | Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр. Знать и объяснять другим школьникам правила спортивных игр. Называть и выполнять различные виды упражнений с мячом. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол. Организовывать спортивные игры со сверстниками и участвовать в этих играх |
| Вариативная часть | Мало и умеренные Подвижные игры (сюжетно-образные). | Соблюдать правила техники безопасности во время игр и эстафет. |

| | | |
|--|--|--|
| | | Знать и объяснять другим школьникам правила игр и эстафет. Организовывать игры со сверстниками и участвовать в этих играх. |
|--|--|--|

8 класс

Таблица 5

| Тема | Основное содержание по теме | Виды деятельности с позиции студентов |
|---|--|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | |
| Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга. | их цели и назначение | Знать Правила организации и проведения пеших туристских походов,. Понимать и соблюдать: санитарные и экологические требования |
| Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. | Основные показатели физического развития (физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни; способы измерения). | Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей с возрастными нормами (по таблице). |
| Осанка человека | Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки. | Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. |

| | | |
|---|---|--|
| | | <p>Характеризовать упражнения и отбирать их для индивидуальных занятий.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели.</p> |
| <p>Физическая культура человека.</p> <p>Режим дня.</p> | <p>Содержание и планирование.</p> | <p>Объяснять значение режима дня.</p> <p>Определять основные пункты собственного режима дня.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.</p> |
| <p>Утренняя зарядка.</p> | <p>Цель утренней зарядки.</p> <p>Физическая нагрузка для утренней зарядки.</p> <p>Правила выполнения.</p> <p>Комплексы упражнений.</p> | <p>Характеризовать цель и назначение утренней зарядки.</p> <p>Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.</p> |
| <p>Физкультминутки и их значение.</p> | <p>Цель выполнения физкультминуток.</p> <p>Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.</p> | <p>Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.</p> <p>Составлять комплексы с учетом индивидуального состояния и особенностей учебной деятельности.</p> <p>Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.</p> |
| <p>Закаливание организма.</p> <p>Правила безопасности и гигиенические требования.</p> | <p>Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения.</p> | <p>Характеризовать цель и значение закаливающих процедур.</p> <p>Выделять виды закаливания.</p> <p>Определять дозировку</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | | температурных режимов, руководствоваться правилами безопасности их проведения. |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила. | Выбор и подготовка места для занятий физическими упражнениями. Выбор и одежды и обуви. | Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий, выбора и хранения спортивной одежды и обуви. Выявлять нарушения техники безопасности и устранять их. |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов | Классификация физических упражнений. Оздоровительная гимнастика, её значение. | Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой. Составлять комплексы упражнений. |
| Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. | Самонаблюдение, его цели, назначение и содержание. Ведение дневника самонаблюдения. Самоконтроль, цели и задачи. Измерение ЧСС. | Характеризовать процесс самонаблюдения. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Регистрировать показатели ЧСС. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных упражнений. |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной | Роль и значение дыхательной гимнастики. Техника выполнения | Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные |

| | | |
|--|---|--|
| гимнастики. | дыхательных упражнений. | упражнения в различных исходных положениях. |
| Комплексы общеразвивающих упражнений <i>Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Комплексы ЛФК</i> | Роль и значение общеразвивающих упражнений. Виды упражнений. Правила и порядок выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. | Объяснять роль общеразвивающих упражнений. Составлять комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования стройной фигуры. Выполнять упражнения в зависимости от самочувствия и показаний |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики | акробатика – комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах – комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее изученные упражнения, танцевальные шаги | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. Описывать технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами. Выполнять строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине. |
| Лёгкая атлетика | прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъем и | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Называть и соблюдать |

| | | |
|-------------------|---|---|
| | спуски бегом по пологому склону). | правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча. Бегать на заданную дистанцию, бегать или ходить в течение шести минут |
| Спортивные игры | баскетбол, волейбол, футбол. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам. | Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр. Знать и объяснять другим школьникам правила спортивных игр. Называть и выполнять различные виды упражнений с мячом. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол. Организовывать спортивные игры со сверстниками и участвовать в этих играх |
| Вариативная часть | Мало и умеренные Подвижные игры (сюжетно-образные). | Соблюдать правила техники безопасности во время игр и эстафет. Знать и объяснять другим школьникам правила игр и эстафет. Организовывать игры со сверстниками и участвовать в этих играх. |

9 класс

Таблица 6

| Тема | Содержание темы | Виды деятельности с позиции студентов |
|--|------------------|---------------------------------------|
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | |
| Взаимосвязь здоровья и | Понятие культуры | Понимать связь и |

| | | |
|---|---|---|
| <p>образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влияний окружающей социально – экологической среды</p> | <p>здоровья и её воспитание в процессе занятий физическими упражнениями</p> | <p>соблюдать: Между формирование культуры телосложения и культуры движений и повышением функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности.</p> |
| <p>Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.</p> | <p>Основные показатели физического развития (физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни; способы измерения).</p> | <p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями. Измерять индивидуальные показатели простейшими способами. Определять соответствие индивидуальных показателей с возрастными нормами (по таблице).</p> |
| <p>Осанка человека</p> | <p>Понятие «осанка». Причины нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки. Упражнения для поддержания правильной осанки.</p> | <p>Определять основные признаки правильной и неправильной осанки, объяснять основные причины нарушения осанки в школьном возрасте. Характеризовать</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | | <p>упражнения и отбирать их для индивидуальных занятий.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений осанки, планировать их в режиме учебного дня и учебной недели.</p> |
| <p>Физическая культура человека.</p> <p>Режим дня.</p> | <p>Содержание и планирование.</p> | <p>Объяснять значение режима дня.</p> <p>Определять основные пункты собственного режима дня.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня и учебной недели.</p> |
| <p>Утренняя зарядка.</p> | <p>Цель утренней зарядки.</p> <p>Физическая нагрузка для утренней зарядки.</p> <p>Правила выполнения.</p> <p>Комплексы упражнений.</p> | <p>Характеризовать цель и назначение утренней зарядки.</p> <p>Подбирать упражнения для индивидуальных комплексов, соблюдать последовательность и оптимальную дозировку при их выполнении.</p> |
| <p>Физкультминутки и их значение.</p> | <p>Цель выполнения физкультминуток.</p> <p>Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения.</p> | <p>Характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.</p> <p>Составлять комплексы с учетом индивидуального состояния и особенностей учебной деятельности.</p> <p>Выполнять упражнения физкультминуток и физкультпауз.</p> |
| <p>Закаливание организма.</p> <p>Правила безопасности и гигиенические требования.</p> | <p>Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения.</p> | <p>Характеризовать цель и значение закаливающих процедур.</p> <p>Выделять виды закаливания.</p> <p>Определять дозировку температурных режимов,</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | | руководствоваться правилами безопасности их проведения. |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила. | Выбор и подготовка места для занятий физическими упражнениями. Выбор и одежды и обуви. | Выполнять общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий, выбора и хранения спортивной одежды и обуви. Выявлять нарушения техники безопасности и устранять их. |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов | Классификация физических упражнений. Оздоровительная гимнастика, её значение. | Характеризовать оздоровительную гимнастику как форму организации занятий физической культурой. Составлять комплексы упражнений. |
| Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. | Самонаблюдение, его цели, назначение и содержание. Ведение дневника самонаблюдения. Самоконтроль, цели и задачи. Измерение ЧСС. | Характеризовать процесс самонаблюдения. Измерять и оформлять результаты измерения показателей физического развития. Регистрировать показатели ЧСС. Определять состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных упражнений. |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательной гимнастики. | Роль и значение дыхательной гимнастики. Техника выполнения дыхательных | Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в различных |

| | упражнений. | исходных положениях. |
|---|--|---|
| <p>Комплексы общеразвивающих упражнений</p> <p><i>Оздоровительная и корригирующая гимнастика. Комплексы ЛФК</i></p> | <p>Роль и значение общеразвивающих упражнений. Виды упражнений. Правила и порядок выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.</p> | <p>Объяснять роль общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования стройной фигуры.</p> <p>Выполнять упражнения в зависимости от самочувствия и показаний</p> |
| <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> | <p>акробатика – комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гимнастических снарядах – комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее изученные упражнения, танцевальные шаги</p> <p><i>Корригирующие комплексы атлетической гимнастики</i></p> | <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами.</p> <p>Выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине.</p> |
| <p>Лёгкая атлетика</p> | <p>совершенствование индивидуальной техники в одном из ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки в длину и</p> | <p>Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Называть и соблюдать правила техники</p> |

| | | |
|--------------------------|--|--|
| | <p>высоту, прикладно-ориентированная туристическая подготовка).</p> | <p>безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта. Выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча. Бегать на заданную дистанцию, бегать или ходить в течение шести минут</p> |
| <p>Спортивные игры</p> | <p>баскетбол, волейбол, футбол. Техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам.</p> | <p>Соблюдать правила техники безопасности во время спортивных игр. Знать и объяснять другим школьникам правила спортивных игр. Называть и выполнять различные виды упражнений с мячом. Развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол, футбол. Организовывать спортивные игры со сверстниками и участвовать в этих играх</p> |
| <p>Вариативная часть</p> | <p>Мало и умеренные Подвижные игры (сюжетно-образные).</p> | <p>Соблюдать правила техники безопасности во время игр и эстафет. Знать и объяснять другим школьникам правила игр и эстафет. Организовывать игры со сверстниками и участвовать в этих играх.</p> |

4. Тематическое планирование.

Программа может быть реализована очно и/или с использованием дистанционных технологий обучения.

| Разделы программы | | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
|--|------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Знания о физической культуре | | | | | | |
| История физической культуры Базовые понятия физической культуры Физическая культура человека. | В процессе урока | | | | | |
| Способы физкультурной деятельности | | | | | | |
| Организация и проведение занятий альтернативной физической культурой Оценка эффективности занятий альтернативной физической культурой | В процессе урока | | | | | |
| Физическое совершенствование | | | | | | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | В процессе урока | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| Вводное занятие, техника безопасности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Комплекс упражнений для формирования правильной осанки | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Комплекс упражнений для развития функции координации и вестибулярного аппарата. | 6 | 6 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Комплекс восстанавливающих упражнения, релаксация, аутотренинг | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |

| | | | | | | |
|--|----|----|----|----|----|----|
| Динамические ритмико-гимнастические комплексы упражнений | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Комплексы упражнений с элементами йоги, цигун | 3 | 3 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Спортивные и подвижные игры (на основе техники) | 2 | 2 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Всего часов | 34 | 34 | 68 | 68 | 68 | 68 |

В течение учебного года, согласно графику итогового оценивания, по предмету «Физическая культура» (Физическое и медицинское образование в МУР) проводится не менее 8-ми итоговых (критериальных) работ с оцениванием по критериям А, В, С, D (по двум изучаемым направлениям спортивно-оздоровительной деятельности).

5. Учебно-методический комплекс

| № п/п | Авторы, составители | Название учебного издания | Годы издания | Издательство |
|-------|---|---|---|---|
| 1 | Вайнбаум Я.С. | Дозирование физических нагрузок школьников. | 1991 г. | Просвещение |
| 2 | Коданёва Л.Н., Шуть М.А. | Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения: Практическое пособие/под общ. ред. В.Н.Фурсовой | 2006. – 64 с. (Школьное образование) | М.: АРКТИ |
| 3 | А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. | Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений | 2010 г. | М.: Дрофа |
| 4 | Ефимова Н.С. | Психология физического воспитания и спорта»/методическое пособие для педагогов | Москва 2006 | Московский институт открытого образования/кафедра |

| | | | | |
|---|--|---|-----------|---|
| | | физической культуры/ | | физической культуры, |
| 5 | Вайнер Э. Ирина Растворцева | Как сохранить здоровье учеников: методические разработки для учителей/ | М.: 2006. | Чистые пруды, – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып.2 (8). |
| 6 | ЦОМОФВ Департамента образования г. Москвы | Инструктивно-методическое письмо «Организация занятий и итоговая аттестация по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья» | 2005 г | Департамент образования г. Москвы |
| 7 | | Методические рекомендации «Об организации и аттестации по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья. | | |
| 8 | Сергей Бубновский | Скорая помощь при острых болях. На все случаи жизни | 2022 | Издательство "Эксмо" |

6. Электронные (цифровые) образовательные ресурсы:

| № | Название ресурса/ссылка | Как используется |
|---|---|---|
| | https://resh.edu.ru/ | Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы |

| | | |
|--|---|---|
| | https://www.youtube.com/c/%D0%91%D1%83%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%D0%A2%D0%92/featured | <p>Используется в качестве практического материала во время урока и дистанционной работы</p> |
| | https://uchebnik.mos.ru/catalogue | <p>Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы</p> |
| | https://patriotport.moscow/ | <p>Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы, в качестве учебно-методического ресурса</p> |
| | <p>MTeams</p> | <p>Используется для взаимодействия со студентами, обмена и хранения информации.</p> |
| | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii | <p>Учебник «Физическая культура» 5-7 класс. Используется при дистанционной форме обучения, в качестве учебного теоретического материала.</p> |
| | https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-5-7-klassy-metodicheskie-rekomendacii-matveev | <p>Уроки физической культуры. Методические рекомендации. Используется в качестве учебно-методического ресурса.</p> |
| | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy- | <p>Учебник</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <u>lyah</u> | «Физическая культура» 8-9 класс. Используется при дистанционной форме обучения, в качестве учебного теоретического материала. |
| | <u>https://fk12.ru/books/uroki-fizicheskoi-kultury-metodicheskie-rekomendacii-8-9-klassy</u> | Уроки физической культуры. Методические рекомендации. Используется в качестве учебно-методического ресурса. |