

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для основной школы предназначена для учащихся 5-9 -х классов.

Программа включает четыре раздела:

- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета; результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном; описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

- «Содержание учебного предмета, курса», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.

- «Календарно-тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

- «Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса», где дается характеристика необходимых средств обучения и учебного оборудования, обеспечивающих результативность преподавания предмета «Физическая культура» в современной школе.

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Планируемые результаты основного общего образования;
5. Программа основного общего образования по физической культуре 5 – 9 классы;
6. Авторская программа по физической культуре, допущенная (рекомендованная) Министерством образования и науки РФ, «Физическая культура 5-9 классы» Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова, «Вентана –Граф», 2012 год.
7. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
8. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

(утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);

9. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ № 4.

Календарно-тематический план ориентирован на использование учебника, рекомендованного МОН РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2013 – 2014 учебный год и, содержание которых соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования:

Учебники: «Физическая культура 5-7 классы» и «Физическая культура 8-9 классы» Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров «Вентана –Граф», 2012 год.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических и психических качеств; творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем **предметном содержании** направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион,

бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);

- 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*, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану ГБОУ ООШ № 4 на 2013–2014 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе отводится 3 учебных часа в неделю и того 102 учебных часа в год.

По Программе «Физическая культура 5-9 классы» Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова «Вентана –Граф», 2012 год издания на изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе отводится 3 учебных часа в неделю и того 102 часа в год.

В связи с этим, в программу были внесены следующие изменения в 5 классе:

№ п/п	Тема	По программе (часов)	Планируемое количество часов
1.	Знания о физической культуре	3	в процессе уроков
2.	Организация здорового образа жизни	3	в процессе уроков
3.	Планирование занятий физической культурой	2	в процессе уроков
4.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	в процессе уроков
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность	90	102

Учебный процесс в ГБОУ ООШ № 4 осуществляется по триместрам, поэтому изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе будет проходить в следующем режиме:

Предмет	Количество часов в:				
	неделю	триместр			год
		I	II	III	
Физическая культура 5 класс	3	30	33	39	102

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на 102 учебных часа, в том числе для проведения:

Вид работы	Физическая культура			
	триместр			год
	I	II	III	
Тестовые задания	5	4	5	14
Контрольные упражнения	7	6	8	21

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя несколько основных учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Организация здорового образа жизни», «Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

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 ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

Раздел «Организация здорового образа жизни» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение

самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма» - здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирован на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты,

выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами освоения выпускниками основной школы программы по физической культуре являются:

Результаты освоения предмета «Физическая культура»:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной

дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

• ИКТ-компетентности обучающихся:

№ п/п	Планируемые результаты формирования ИКТ-компетентности
1.	осуществлять информационное подключение к локальной сети и глобальной сети Интернет;
2.	входить в информационную среду образовательного учреждения, в том числе через

	Интернет, размещать в информационной среде различные информационные объекты;
3.	выводить информацию на бумагу, правильно обращаться с расходными материалами;
4.	соблюдать требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ, в частности учитывающие специфику работы с различными экранами.
5.	создавать диаграммы различных видов в соответствии с решаемыми задачами;
6.	учитывать смысл и содержание деятельности при организации фиксации, выделять для фиксации отдельные элементы объектов и процессов, обеспечивать качество фиксации существенных элементов;
7.	проводить обработку цифровых фотографий с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов, создавать презентации на основе цифровых фотографий;
8.	осуществлять видеосъёмку и проводить монтаж отснятого материала с использованием возможностей специальных компьютерных инструментов.
9.	использовать звуковые и музыкальные редакторы;
10.	использовать программы звукозаписи и микрофоны
11.	организовывать сообщения в виде линейного или включающего ссылки представления для самостоятельного просмотра через браузер;
12.	работать с особыми видами сообщений: диаграммами (алгоритмические, концептуальные, классификационные, организационные, родства и др.), картами (географические, хронологические) и спутниковыми фотографиями, в том числе в системах глобального позиционирования
13.	проводить деконструкцию сообщений, выделение в них структуры, элементов и фрагментов;
14.	использовать при восприятии сообщений внутренние и внешние ссылки;
15.	формулировать вопросы к сообщению, создавать краткое описание сообщения; цитировать фрагменты сообщения;
16.	избирательно относиться к информации в окружающем информационном пространстве, отказываться от потребления ненужной информации.
17.	выступать с аудиовидеоподдержкой, включая выступление перед дистанционной аудиторией;
18.	участвовать в обсуждении (аудиовидеофорум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;
19.	использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
20.	вести личный дневник (блог) с использованием возможностей Интернета;
21.	соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.
22.	использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;
23.	использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в образовательном пространстве;
24.	использовать различные библиотечные, в том числе электронные, каталоги для поиска необходимых книг;
25.	искать информацию в различных базах данных, создавать и заполнять базы данных, в частности использовать различные определители;
26.	формировать собственное информационное пространство: создавать системы папок и размещать в них нужные информационные источники, размещать информацию в Интернете.
27.	вводить результаты измерений и другие цифровые данные для их обработки, в том числе статистической и визуализации;

Предметные результаты выпускников основной школы по физической культуре выражаются в следующем:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в

обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание курса

Знания о физической культуре (13ч)

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

Организация здорового образа жизни (15ч)

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж.

Доврачебная помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма. (15ч)

Виды физической подготовки.

Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (19ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

Спортивно-оздоровительная деятельность (448ч)

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы; акробатические упражнения и комбинации; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине; лазание по канату и гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий.

Спортивные игры.

Баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по баскетболу.

Волейбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по волейболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью

Упражнения общеразвивающей направленности - общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

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

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, скоростно-силовой выносливости, координации движений, гибкости, общей выносливости, ловкости.