

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Астраханской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Енотаевская общеобразовательная школа-интернат»

«РАССМОТРЕНО»

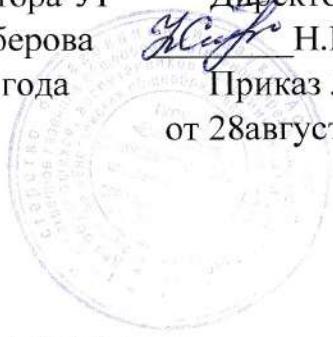
На заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 28 августа 2025 года

«СОГЛАСОВАНО»

с заместителем директора УР
Алекберова
от 28 августа 2025 года

«УТВЕРЖДЕНА»

Директор школы
Н.И. Стрелкова
Приказ № 69-о
от 28августа 2025 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Адаптированная физическая культура»

5-9 классы

Рабочую программу составила:

Зюзина О.В., учитель физической культуры
высшей категории

Енотаевка 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты обучения	7
Содержание учебного предмета	20
Тематическое планирование	38

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по адаптированной физической культуре для 5-9 класса для детей ОВЗ с ЗПР составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения.
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012)
- Образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и учебного плана ГКУО АО «Енотаевская общеобразовательная школа-интернат»
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2025-2026 учебный год.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание проявляется в целом или локально в отдельных функциях замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом.

Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъектной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Не адаптивность поведения связана как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперреактивностью.

Целью предмета «Адаптированная физическая культура» в школе-интернат 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. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптированная физическая культура» в школе-интернат 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.

В соответствии с программой по адаптированной физической культуре в школе-интернат на предметную область «Адаптированная физическая культура» выделяется 68 ч. (2 часа в неделю).

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Лыжная подготовка", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры".

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в школе-интернат — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В школе-интернат уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы .

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая

по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Важной особенностью образовательного процесса в школе-интернат является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании школы-интернат учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуры в школе-интернат является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс: в 5 классе -68ч, в 6 классе - 68ч., в 7 классе - 68ч., в 8 классе- 68ч., в 9 классе - 68ч. Рабочая программа рассчитана на 340 ч. (по 2 ч. в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе-интернат является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Адаптированная физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Адаптированная физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Адаптированная физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской

позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета Адаптированная физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание

умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов ; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищем, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий

физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты

В школе-интернат в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Адаптированная физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре,

умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26

6 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и

физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18

Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
------------------------	----------	---------

	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

-Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

-Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

-построение и перестроение на месте;
-перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
-перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

-кувырок вперед и назад;

-стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; сосок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу

Спортивные игры

Баскетбол

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

- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
 - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
 - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
 - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
 - передача мяча одной рукой от плеча на месте;
 - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
 - броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли)

без сопротивления защитника.

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

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

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку;*
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;

-игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (челенование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России (СССР)

Физическая культура (основные понятия)

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

-Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

-Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

-построение и перестроение на месте;

-строевой шаг; размыкание и смыкание.

Акробатические упражнения и комбинации:

-два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью-лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Опорные прыжки:

-прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

-бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;

- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м;

на результат 60 м;

-высокий старт;

-бег в равномерном темпе до 15 минут;

-кроссовый бег; бег на 1200м.

-варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

-прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

-прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

-метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

-метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

-броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу

Спортивные игры

Баскетбол

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

- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
 - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
 - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
 - передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
 - передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
 - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.
 - штрафной бросок;
 - вырывание и выбивание мяча;
 - игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную

мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

-прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

-подтягивание в висе и отжимание в упоре;

-подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

-отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

-поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

-метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

-бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

-бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

-прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

-запрыгивание с последующим спрыгиванием;

-комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

-бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

-повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

-прыжки через скакалку в максимальном темпе;

-подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

-ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

-выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

-челночный бег (чертежование дистанции лицом и спиной вперед);

-прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

-подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

-повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

-броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

-бег с «тенью» (повторение движений партнера);

-бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

-Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

-Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- выполнение команд "Пол-оборота направо!"
- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

-стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Беговые упражнения:

ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

-высокий старт;

-бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

-кроссовый бег; бег на 1500м.

-варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

-прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

-прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

-метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

-метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

-броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол

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

-остановка двумя шагами и прыжком;

-повороты без мяча и с мячом;

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

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

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

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

-передача мяча одной рукой от плеча на месте;

-передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

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

-то же с пассивным противодействием.

-штрафной бросок;

-вырывание и выбивание мяча;

-игра по правилам.

Волейбол

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

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

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

-прием и передача мяча сверху двумя руками;

-нижняя прямая подача;

-игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укооченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

-подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

-выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

-челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

-прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

-подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

-повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

-броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

-бег с «тенью» (повторение движений партнера);

-бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее гармоническое физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

-Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

-Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей

направленностью.
Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";
- повороты в движении направо, налево.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

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

Опорные прыжки:

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

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

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- низкий старт до 30 м;
- от 70 до 80 м;
- до 70 м.
- бег на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 20 минут;
- кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры
Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отском от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;
- то же с пассивным противодействием;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча над собой, во встречных колоннах.
- отбивание кулаком через сетку.
- игра по упрощенным правилам волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

-прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чертежование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов.

Физическая культура (основные понятия)

Адаптированная физическая культура.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

-Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

-Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующик команды и приемы:

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

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

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

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

Опорные прыжки:

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

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

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

низкий старт до 30 м;

-от 70 до 80 м;

-до 70 м.

-бег на результат 60 м;

-высокий старт;

-бег в равномерном темпе от 20 минут;

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

-варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

-прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

-прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

-метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)

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

Спортивные игры **Баскетбол**

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

-остановка двумя шагами и прыжком;

-повороты без мяча и с мячом;

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

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

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

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

-передача мяча одной рукой от плеча на месте;

-передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

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

-то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

-штрафной бросок;

-вырывание и выбивание мяча;

-игра по правилам.

Волейбол

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

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

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

-прием и передача мяча сверху двумя руками;

-передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

-нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

-прием мяча отраженного сеткой.

-игра по упрощенным правилам волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

-передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

-лазанье по канату (мальчики);

-лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по

физической культуре

№ п / п	Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы знаний	4	4	4	4	6
2	Модуль «Легкая атлетика»	21	22	22	22	22
3	Модуль «Спортивные игры»	22	22	22	22	22

4	Модуль «Гимнастика»	10	10	10	10	10
5	Модуль «Спорт»	11	10	10	10	10
	Всего часов	68	68	68	68	68

Календарно-тематическое планирование 5 класс (68 часов)								
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата проведения				
				план.	факт.			
1 четверть (16 часов)								
Знания о физической культуре (1 час)								
1	Олимпийские игры древности.	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.					
Раздел «Лёгкая атлетика» (10 часов)								
<i>Беговые упражнения (б часов)</i>								
2	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.					
3	Высокий старт. Бег на результат 30 м.	1						
4	Бег на результат 60 м	1						
5	Кроссовый бег	1						
6	Бег 1000 м	1						
7	Челночный бег 3x10. Прыжки через скакалку	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности					
<i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i>								
8	Изучение техники прыжка в длину с места	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения.					
9	Прыжок в длину с места	1	Разбег, отталкивание. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,					

			соблюдают правила безопасности .Полет и приземление.		
Метание малого мяча (2 часа)					
10	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение		
11	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками	1	метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Броски набивного мяча (2 кг) из-за головы с положения сидя на полу.		

Раздел «Подвижные игры» (5 часов)

Культурно-этнических игры (игры народов мира) (6 часов)

12	Лапта (русская народная игра)	1	Просмотр видеоматериалов и презентации. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрация практических навыков.		
13	Стой (удмуртская национальная игра)	1			
14	Липкие пеньки (башкирская народная игра)	1			
15	«Горелки» – (подвижная старинная восточно-славянская игра)	1			
16	Маляр и краски (Буяну-буяну) (татарская народная игра)	1			

2 четверть (16час)

Знания о физической культуре (1 час)

17	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.		
----	---	---	---	--	--

Раздел «Гимнастика» (10 часов)

Опорные прыжки (3 часа)

18	Вскок в упор присев	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют опорный прыжок.козел в ширину, высота 80 – 100 см		
19	Соскок прогнувшись	1			
20	Техника выполнения.	1			

	Опорный прыжок.		Демонстрируют уровень физической подготовленности Опорный прыжок. Вскок в упор присев, сосок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см) – на результат.		
--	-----------------	--	---	--	--

Акробатические упражнения и комбинации (7 часов)

21	Перекаты. Кувырок вперед, назад.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
22	Сед с прямыми ногами - наклон вперед, руками достать носки	1			
23	Мост из положения лежа с помощью. Наклон из положения сидя	1			
24	Стойка на лопатках	1			
25	Закрепление акробатической комбинации	1			
26	Броски набивного мяча (2 кг)	1			
27	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности.		

Раздел «Легкая атлетика» (2 часа)

Прыжковые упражнения (2 часа)

28	Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» .	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
29	Прыжок в высоту способом «перешагивание» - на результат.	1			

Раздел «Спортивные игры» (3 часа)

Баскетбол (3 часов)

30	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока,	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая		
----	----------------------------------	---	---	--	--

	перемещения в стойке		типовидные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
31	Остановка двумя шагами и прыжком	1			
32	Повороты без мяча и с мячом	1			

3 четверть (20 часов)

Знания о физической культуре (1 час)

33	Физическое развитие человека.	1	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.		
----	-------------------------------	---	---	--	--

Раздел «Спортивные игры» (19 часов)

Баскетбол (10 часов)

34	Инструктаж по ТБ. Передача двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой на месте	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
35	Передача двумя руками с отскоком от пола. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1			
36	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
37	Комбинация из освоенных элементов техники.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
38	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Ведение мяча с	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек, по прямой), осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки.		

	изменением направления.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
39	Передача двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча на месте.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
40	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
41	Штрафной бросок Подвижная игра 33.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
42	Игра по упрощённым правилам	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют		
43	Игра по упрощённым правилам	1	правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
<i>Волейбол (9 часов)</i>					
44	ТБ на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока, перемещения в сиойке.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
45	Приём и передача двумя руками с низу на месте в паре.	1			
46	Приём и передача мяча двумя руками сверху через сетку.	1			
47	Эстафеты с волейбольным мячом	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		

48	Приём и передача снизу.Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
49	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
50	Нижняя прямая подача.	1			
51	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1			
52	Комбинация: приём, передача, удар	1			

4 четверть (16 часов)

Знания о физической культуре (1 час)

53	Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий , их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.		
----	--	---	--	--	--

Раздел «Лёгкая атлетика»(15 часов)

Беговые упражнения(5 часов)

54	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40м	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
55	Скоростной бег до 60м	1			
56	Кроссовый бег	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её		
57	Бег 1000м	1			

			самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасность		
58	Челночный бег 3x10м	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
<i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i>					
59	Изучение техники прыжка с разбега способом «согнув ноги»	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
60	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
<i>Метание малого мяча (2 часа)</i>					
61	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.		
62	Броски набивного мяча двумя руками	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу.		
<i>Выполнение нормативов (часов)</i>					

63	Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Демонстрируют уровень физической подготовленности</p>		
64	Бег 60 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
65	Подтягивание на перекладине. Наклон сидя вперед.	1			
66	Бег без учета времени.	1			
67	Метание в цель. Поднимание туловища.	1			
68	Прыжок с разбега.	1			

Календарно -тематическое планирование б класс (68 часов)								
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата проведения				
				план.	факт.			
1 четверть (16 часов)								
Знания о физической культуре (1 час)								
1	История зарождения олимпийского движения в России (СССР)	1	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского. Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России.					
Раздел «Лёгкая атлетика» (11 часов)								
<i>Беговые упражнения (7 часов)</i>								
2	Инструктаж по ТБ на занятиях л/а. Скоростной бег до 50м	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности					
3	Высокий старт. Бег на результат 30 м.	1						
4	Бег на результат 60 м	1						
5	Бег в равномерном темпе до 15минут	1						
6	Кроссовый бег	1						
7	Бег 1200 м	1						
8	Челночный бег 3х10.	1						
<i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i>								
9	Изучение техники прыжка в длину с места	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Разбег, отталкивание. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений,					
10	Прыжок в длину с места	1						

			соблюдают правила безопасности .Полет и приземление.		
<i>Метание малого мяча (2 часа)</i>					
11	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение		
12	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками	1	метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Броски набивного мяча (2 кг) из-за головы с положения сидя на полу.		

Раздел «Подвижные игры» (4 часа)

Культурно-этнических игры (игры народов мира) (4 часов)

13	Лапта (русская народная игра)	1	Просмотр видеоматериалов и презентации. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрация практических навыков.		
14	«Бег с палкой в руке» (ингушская народная игра)	1			
15	«Повелитель лунки» (кабардино-балкарская народная игра)	1			
16	«Прела-горела» (белорусская народная игра)	1			

2 четверть (16час)

Знания о физической культуре (1 час)

17	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.		
----	--	---	--	--	--

Раздел «Гимнастика» (10 часов)

Опорные прыжки (3 часа)

18	Опорный прыжок. Вскок в упор присев	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		
19	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись – на результат.		
20	Техника	1			

	выполнения. Опорный прыжок.				
<i>Акробатические упражнения и комбинации (7 часов)</i>					
21	Два кувырка вперед слитно.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
22	Мост из положения лежа с помощью.	1			
23	Наклон из положения сидя (Тест на гибкость)	1			
24	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	1			
25	Закрепление акробатической комбинации	1			
26	Броски набивного мяча (2 кг) Подтягивания.	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности.		
27	Эстафеты с элементами акробатики	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности.		
<i>Раздел «Легкая атлетика» (2 часа)</i>					
<i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i>					
28	Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» .	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,		
29	Прыжок в высоту способом «перешагивание» - на результат.	1	контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
<i>Раздел «Спортивные игры» (3 часа)</i>					
<i>Баскетбол (3 часов)</i>					
30	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила		
31	Остановка двумя шагами и	1			

	прыжком		безопасности			
32	Повороты без мяча и с мячом	1				
3 четверть (20 часов)						
Знания о физической культуре (1 час)						
33	Физическое развитие человека.	1	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.			
Раздел «Спортивные игры» (19 часов)						
<i>Баскетбол (10 часов)</i>						
34	Инструктаж по ТБ. Передача двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой на месте	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.			
35	Передача двумя руками с отскоком от пола. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1				
36	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха			
37	Комбинация из освоенных элементов техники.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
38	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Ведение мяча с изменением направления.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек, по прямой), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			

39	Передача двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча на месте.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
40	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
41	Штрафной бросок Подвижная игра 33.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
42	Игра по упрощённым правилам. Жесты судьи.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
43	Игра по упрощённым правилам. Судейство игры.	1			

Волейбол (9 часов)

44	ТБ на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока, перемещения в сиёйке.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
45	Приём и передача двумя руками сверху	1			
46	Приём и передача мяча снизу двумя руками	1			
47	Эстафеты с мячом	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
48	Изучение техники нижней прямой подачи	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
49	Нижняя прямая подача.-контроль техники	1			
50	Нападающий	1			

	удар.			
51	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1		
52	Круговая тренировка. Укрепление всех групп мышц.	1		

4 четверть (16 часов)

Знания о физической культуре (1 час)

53	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	Определить дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуясь правилами безопасности при их проведении.		
----	---	---	--	--	--

Раздел «Лёгкая атлетика» (15 часов)

Беговые упражнения (5 часов)

54	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением от 30 до 50м	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
55	Скоростной бег до 60м	1			
56	Бег в равномерном темпе до 15минут	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения.		
57	Бег 1200м	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
58	Челночный бег 3x10м	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		

Прыжковые упражнения (2 часа)					
59	Изучение техники прыжка с разбега способом «согнув ноги»	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
60	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
Метание малого мяча (2 часа)					
61	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.		
62	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу.		
Выполнение нормативов (6 часов)					
63	Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Демонстрируют уровень физической подготовленности		
64	Бег 60 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
65	Подтягивание на перекладине. Наклон сидя вперед.	1			
66	Бег без учета времени.	1			
67	Метание в цель. Поднимание туловища.	1			

68	Прыжок с разбега.	1			
----	-------------------	---	--	--	--

Календарно-тематическое планирование 7 класс (68 часов)								
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата проведения				
				план.	факт.			
1 четверть (16 часов)								
Знания о физической культуре (1 час)								
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу.					
Раздел «Лёгкая атлетика» (11 часов)								
Беговые упражнения (7 часов)								
2	Инструктаж по ТБ на занятиях п/а. Скоростной бег от 40 до 60м	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности					
3	Скоростной бег до 60м	1						
4	Высокий старт . Бег 30м на результат	1						
5	Низкий старт бег 60м на результат	1						
6	Кроссовый бег	1						
7	Бег 1500 м	1						
8	Челночный бег 3x10.	1						
Прыжковые упражнения (2 часа)								
9	Изучение техники прыжка в длину с места	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Разбег, отталкивание. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют					
10	Прыжок в длину с места	1						

			со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности .Полет и приземление.		
--	--	--	--	--	--

Метание малого мяча (2 часа)

11	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение		
12	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками	1	метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Броски набивного мяча (2 кг) из-за головы с положения сидя на полу.		

Раздел «Подвижные игры» (4 часов)

Культурно-этнических игры (игры народов мира) (4 часов)

13	Лапта (русская народная игра)	1	Просмотр видеоматериалов и презентации. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.		
14	«Бег с по кругу» (грузинская народная игра)	1			
15	«День и ночь» (азербайджанская народная игра)	1			
16	«Крепость» (армянская народная игра)	1			

2 четверть (16час)

Знания о физической культуре (1 час)

17	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка	1	Оценивать свои силовые способности. Осознать целесообразность занятий физической культуры.		
----	--	---	--	--	--

Раздел «Гимнастика» (10часов)

Опорные прыжки (3 часа)

18	Опорный прыжок.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		
19	Опорный прыжок - контроль техники	1	<i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
20	Прыжки на скакалке.	1			

Акробатические упражнения и комбинации (7 часов)

21	Кувырок вперед.	1	Описывают технику акробатических		
----	-----------------	---	----------------------------------	--	--

	Кувырок назад				
22	Кувырок вперед , стойка на лопатках (м) Кувырок назад в полуспагат (д)	1	упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
23	Стойка на голове с согнутыми ногами (м) «Мост» из положения стоя (д)	1			
24	Наклон вперед из положения стоя (тест на гибкость)	1			
25	Акробатическая комбинация.	1			
26	Подтягивания на высокой перекладине (м), на низкой (д)	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности.		
27	Эстафеты с элементами гимнастики	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности.		

Раздел «Легкая атлетика» (2 часа)

Прыжковые упражнения (2 часа)

28	Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,		
29	Прыжок в высоту способом «перешагивание»- на результат.	1	контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		

Раздел «Спортивные игры» (3 часа)

Баскетбол (3 часов)

30	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
31	Остановка двумя шагами и прыжком	1			

32	Повороты без мяча и с мячом	1			
3 четверть (20 часов)					
Знания о физической культуре (1 час)					
33	Спортивная подготовка	1	Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической.		
Раздел «Спортивные игры» (19 часов)					
<i>Баскетбол (10 часов)</i>					
34	Инструктаж по ТБ. Передача двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой на месте	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
35	Передача двумя руками с отскоком от пола. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1			
36	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
37	Комбинация из освоенных элементов техники.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
38	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Ведение мяча с изменением направления.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек, по прямой), осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
39	Передача двумя руками от груди	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их		

	на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча на месте.		самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
40	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
41	Штрафной бросок Подвижная игра 33.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
42	Игра по упрощённым правилам.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
43	Игра по упрощённым правилам.	1			

Волейбол (9 часов)

44	Инструктаж ТБ. Ходьба, бег, выполнение заданий.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
45	Приём и передача двумя руками снизу на месте в парах	1			
46	Приём и передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку	1			
47	Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
48	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		
49	Прием и	1			

	передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах		освоения техники игровых приёмов и действий		
50	Нападающий удар.	1			
51	Нижняя прямая подача	1			
52	Игра по упрощенным правилам миниволейбола.	1			

4 четверть (16 часов)

Знания о физической культуре (1 час)

53	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	1	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.		
----	---	---	---	--	--

Раздел «Лёгкая атлетика»(15 часов)

Беговые упражнения(5 часов)

54	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением 30м	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
55	Скоростной бег 60м	1			
56	Кроссовый бег	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её		
57	Бег 1500м	1	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
58	Челночный бег 3x10м	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
<i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i>					
59	Изучение техники прыжка с разбега способом «согнув ноги»	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
60	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
<i>Метание малого мяча (2 часа)</i>					
61	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.		
62	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу.		
<i>Выполнение нормативов (6 часов)</i>					
63	Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Демонстрируют уровень физической подготовленности		
64	Бег 60 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
65	Подтягивание на перекладине. Наклон сидя	1			

	вперед.			
66	Бег без учета времени.	1		
67	Метание в цель. Поднимание туловища.	1		
68	Прыжок с разбега.	1		

Календарно-тематическое планирование 8 класс (68 часов)							
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Виды деятельности	Дата проведения			
				план. факт.			
1 четверть (16 часов)							
Знания о физической культуре (1 час)							
1	Физическая культура в современном обществе. Инструктаж по ТБ на уроках по л/а.	1	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.				
Раздел «Лёгкая атлетика» (11 часов)							
<i>Беговые упражнения (7 часов)</i>							
2	Инструктаж по ТБ . Низкий старт до 30м	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности				
3	Бег на результат 60м	1					
4	Высокий старт .	1					
5	Бег в равномерном темпе : девочки-15мин, мальчики-20мин	1					
6	Кроссовый бег	1					
7	Бег 2000 м	1					
8	Челночный бег 3х10.	1					
<i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i>							
9	Изучение техники прыжка в длину с места	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Разбег, отталкивание. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного				
10	Прыжок в длину с места	1					

			освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности .Полет и приземление.		
--	--	--	---	--	--

Метание малого мяча (2 часа)

11	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Броски набивного мяча (2 кг) из-за головы с положения сидя на полу.		
12	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками	1			

Раздел «Подвижные игры» (4 часов)

Культурно-этнических игр (игры народов мира) (4 часов)

13	Лапта (русская народная игра)	1	Просмотр видеоматериалов и презентации. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрация практических навыков.		
14	«Подними платок» (игра народов дагестана)	1			
15	«Жмурки» (северо-осетинская народная игра)	1			
16	«Хищник и море» (чувашская народная игра)	1			

2 четверть (16час)

Знания о физической культуре (1 час)

17	Всестороннее гармоническое физическое развитие.	1	Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.		
----	---	---	--	--	--

Раздел «Гимнастика» (10часов)

Опорные прыжки (3 часа)

18	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки на скакалке.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют уровень физической подготовленности		
19	Опорный прыжок	1			
20	Опорный	1			

	прыжок - контроль техники				
--	---------------------------------	--	--	--	--

Акробатические упражнения и комбинации (7 часов)

21	Кувырок впереди кувырок назад. Стойка на голове (м), стойка на лопатках (д)	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
22	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор присев (д)	1			
23	Длинный кувырок вперед (м), из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат через плечо (д)	1			
24	Упражнения на развитие силы по методу круговой тренировки.	1			
25	Акробатическая комбинация.	1			
26	Подтягивания на высокой перекладине (м), на низкой (д)	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности.		
27	Эстафеты с элементами гимнастики	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности.		

Раздел «Легкая атлетика» (2 часа)

Прыжковые упражнения (2 часа)

28	Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,		
29	Прыжок в высоту способом «перешагивание»- на результат.	1	контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		

			освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
Раздел «Спортивные игры» (3 часа)					
<i>Баскетбол (3 часов)</i>					
30	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
31	Остановка двумя шагами и прыжком	1			
32	Повороты без мяча и с мячом	1			
3 четверть (20 часов)					
Знания о физической культуре (1 час)					
33	Здоровье и здоровый образ жизни.	1	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.		
Раздел «Спортивные игры» (19 часов)					
<i>Баскетбол (10 часов)</i>					
34	Инструктаж по ТБ. Передача двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой на месте	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
35	Передача двумя руками с отскоком от пола. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1			
36	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
37	Комбинация из освоенных элементов техники.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		

			освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
38	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Ведение мяча с изменением направления.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек, по прямой), осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
39	Передача двумя руками от груди на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча на месте.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
40	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
41	Штрафной бросок Подвижная игра 33.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
42	Позиционное нападение со сменой мест.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
43	Учебная игра. Судейство игры.	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
<i>Волейбол (9 часов)</i>					
44	Инструктаж ТБ. Ходьба, бег, выполнение заданий.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
45	Приём и передача двумя руками снизу на месте в парах	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
46	Приём и передача мяча снизу двумя руками в парах через сетку	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		

47	Передача над собой во встречных колоннах	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
48	Отбивание кулаком через сетку	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
49	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах	1			
50	Нападающий удар.	1			
51	Верхняя прямая подача	1			
52	Игра по упрощенным правилам миниволейбола.	1			

4 четверть (16 часов)

Знания о физической культуре (1 час)

53	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.		
----	---	---	--	--	--

Раздел «Лёгкая атлетика»(15 часов)

Беговые упражнения(5 часов)

54	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30м	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
55	Скоростной бег 60м	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
56	Кроссовый бег	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её		
57	Бег 1500м(д), 2000м(м)	1			

			самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
58	Челночный бег 3x10м	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
<i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i>					
59	Изучение техники прыжка с разбега способом «согнув ноги»	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
60	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
<i>Метание малого мяча (2 часа)</i>					
61	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.		
62	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу.		
<i>Выполнение нормативов (б часов)</i>					
63	Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1			

64	Бег 60 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Демонстрируют уровень физической подготовленности		
65	Подтягивание на перекладине. Наклон сидя вперед.	1			
66	Бег без учета времени.	1			
67	Метание в цель. Поднимание туловища.	1			
68	Прыжок с разбега.	1			

Календарно-тематическое планирование 9 класс (68 часов)								
№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Ко л-во часов	Виды деятельности	Дата проведения				
				план.	факт			
1 четверть (16 часов)								
Знания о физической культуре (1 час)								
1	Организация и проведение пеших туристских походов. ТБ и бережное отношение к природе	1	Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов					
Раздел «Лёгкая атлетика» (11 часов)								
<i>Беговые упражнения (7 часов)</i>								
2	Инструктаж по ТБ . Бег на результат 30м	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения.					
3	Бег на результат 60м	1						
4	Бег до 100м	1						
5	Бег в равномерном темпе : девочки- 15мин, мальчики- 20мин	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.					
6	Кроссовый бег	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности					
7	Бег 2000 м	1						
8	Челночный бег 3х10.	1						

<i>Прыжковые упражнения (2 часа)</i>					
9	Прыжка в длину с места	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Разбег, отталкивание. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности .Полет и приземление.		
10	Прыжок в длину с места - контроль техники	1			
<i>Метание малого мяча (2 часа)</i>					
11	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.		
12	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Броски набивного мяча (2 кг) из-за головы с положения сидя на полу.		
<i>Раздел «Подвижные игры» (4 часов)</i>					
<i>Культурно-этнических игры (игры народов мира) (4 часов)</i>					
13	Почта (русская народная игра)	1	Просмотр видеоматериалов и презентации. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрация практических навыков.		
14	«Мышь в угол» (игра народов дасевера)	1			
15	«Прыжок лягушки» (адыгейская игра)	1			
16	«Лошадки»	1			

	(чувашская народная игра)				
--	-------------------------------------	--	--	--	--

2 четверть (16час)

Знания о физической культуре (1 час)

17	Всестороннее гармоническое физическое развитие.	1	Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.		
----	---	---	--	--	--

Раздел «Гимнастика» (10часов)

Опорные прыжки (3 часа)

18	Подтягивания в висе. Прыжки на скакалке.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Демонстрируют уровень физической подготовленности</i>		
19	Опорный прыжок	1			
20	Опорный прыжок - контроль техники	1			

Акробатические упражнения и комбинации (7часов)

21	Кувырок вперед и кувырок назад.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
22	Стойка на голове (м), «Мост» (д)	1			
23	Длинный кувырок вперед (м), кувырок назад в полушпагат (д)	1			
24	Наклон вперед из положения стоя	1			
25	Акробатическая комбинация.	1			
26	Подтягивания на высокой перекладине (м), на	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности.		

	низкой (д)				
27	Эстафеты с элементами гимнастики	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности.		

Раздел «Легкая атлетика» (2 часа)

Прыжковые упражнения (2 часа)

28	Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
29	Прыжок в высоту способом «перешагивание»- на результат.	1			

Раздел «Спортивные игры» (3 часа)

Баскетбол (3 часов)

30	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
31	Передачи различными способами на месте и в движении	1			
32	Комбинации из освоенных элементов	1			

3 четверть (20 часов)

Знания о физической культуре (1 час)

33	Адаптивная физическая культура	1	Знать основные понятия; комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, 85 органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т. п.).		
----	--------------------------------	---	--	--	--

Раздел «Спортивные игры» (19 часов)

Баскетбол (10 часов)					
34	Инструкта ж по ТБ. Передача двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивле нием соперника. Штрафной бросок.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
35	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённы м правилам.	1			
36	Ведение мяча , штрафной бросок	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
37	Комбинаци я из освоенных элементов техники.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
38	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Ведение мяча с изменение	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек, по прямой), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники		

	М направлени я.		игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
39	Передача двумя руками с пассивным сопротивлением соперника	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
40	Эстафеты с элементами баскетбола	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
41	Позиционное нападение со сменой мест.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
42	Учебная игра. Судейство игры	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
43	Учебная игра. Судейство игры.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
<i>Волейбол (9 часов)</i>					
44	Инструктаж ТБ. Стойка, перемещение в стойке	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
45	Приём и передача двумя руками снизу на месте в парах через сетку	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устранивая типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
46	Приём и передача мяча сверху	1			

	двумя руками в парах через сетку				
47	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		
48	Отбивание кулаком через сетку	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
49	Прием мяча отраженного сеткой	1			
50	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1			
51	Верхняя прямая подача	1			
52	Игра по упрощенным правилам миниволейбола.	1			

4 четверть (16 часов)

Знания о физической культуре (1 час)

53	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1	Уметь оказывать первую помощь при травмах		
----	---	---	---	--	--

Раздел «Лёгкая атлетика»(15 часов)

Беговые упражнения(5 часов)

54	Инструктаж по ТБ. Низкий старт.Бег 30м	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
55	Скоростной бег 60м	1			

			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
56	Бег до 100м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
57	Бег 1500м(д), 2000м(м)	1			
58	Челночный бег 3х10м	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		

Прыжковые упражнения (2 часа)

59	Изучение техники прыжка с разбега способом «согнув ноги»	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности		
60	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Демонстрируют уровень физической подготовленности		

Метание малого мяча (2 часа)

61	Метание малого	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают		
----	----------------	---	--	--	--

	мяча в вертикальную неподвижную мишень		её самостоятельно, выявляют и устраниют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.		
62	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу.		
Выполнение нормативов (6 часов)					
63	Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Демонстрируют уровень физической подготовленности		
64	Бег 60 метров. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			
65	Подтягивание на перекладине. Наклон сидя вперед.	1			
66	Бег без учета времени.	1			
67	Метание в цель. Поднимание туловища.	1			
68	Прыжок с разбега.	1			

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	Кол-во (шт.)
Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 9-е изд. - М.: Просвещение, 2020.	3
Физическая культура. 5,6,7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский.; под ред. М.Я. Виленского - 10-е изд. - М.: Просвещение, 2020.	3
Технические средства	
Ноутбук	1
Учебно-практическое и учебно-лабораторное Оборудование	
Стенка гимнастическая	7
Турник на шведскую стенку	2
Козел гимнастический	1
Мост гимнастический	2
Скамейка гимнастическая	6
Кегли пластиковые	15
Мячи для метания	15
Мячи волейбольные	10
Мячи баскетбольные	10
Мячи теннисные	15
Коврик туристический	10
Маты гимнастические	11
Мячи набивные	4
Скакалка гимнастическая	31
Палка гимнастическая	12
Обруч гимнастический	20
Планка для прыжков в высоту	1
Аптечка медицинская	1

Прочито,
пронумеровано
Юлия Петровна
Учитель: Юлия

Зюзина О.В.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849493

Владелец Стрелкова Наталья Ивановна

Действителен С 05.09.2025 по 05.09.2026