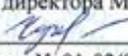


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
МАОУ СОШ № 14  
Протокол №1 от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МАОУ СОШ № 14  
 Чупахина О.А.  
Приказ № 01-02/01 от 30.08.2021



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Адаптивная физическая культура»**

Екатеринбург, 2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, получающих образование на основе АООП ООО обучающихся с ЗПР.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с ЗПР, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

- обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и произвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации

движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступить к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

*Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.*

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности ученика, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития детей и подростков с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей ребенка;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

**Цель** реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

**Общие задачи** физического воспитания школьников на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

**Специфические задачи** (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия,

ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

– развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

– профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

– коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;

– воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

– развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения для выполнения спортивных задач;

– преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, создание условий для развития воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения;

– обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

– профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

#### ***Принципы реализации программы:***

– программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

– необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

– информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;

– вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

– комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

– включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

## **1 . Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

#### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### **Предметные:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим блокам (модулям) («Теория и методика физической культуры и спорта», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные и подвижные игры», «Лыжная подготовка») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

## **2 . СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» имеет модульную структуру.

### **Физическая культура как область знаний**

## **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: техникотактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: техникотактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Скандинавская ходьба.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по*

движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

### 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура»

Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений:

к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья

к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне

к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье

к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда

к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение

к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

#### 5 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика 10 часов</b>		
1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (легкая атлетика). Олимпийские игры древности. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (скорость).	1
2	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт, бег 30м на результат. СБУ. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
3	Техника высокого старта. Основные ошибки при выполнении высокого старта.	1
4	Прыжковые упражнения. СПУ. Прыжок в длину с места на результат, подготовка к сдаче ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Г отов к труду и обороне». Челночный бег.	1
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Упражнения в метании малого мяча. Метание м/мяча в цель.	1
6	Техника прыжка в длину с места. Техника безопасности при выполнении прыжковых	1

	упражнений. Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3x10 м на результат.	
7	Прыжок в длину с 7-9 шагов (подбор разбега). Метание мяча на дальность. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1
8	Бег на средние дистанции. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств (выносливость).	1
9	Упражнения в метании малого мяча. Техника метания мяча на дальность с места. Развитие координации.	1
10	Бег 1500 м д., 2000 м м. на результат, подготовка к сдаче ГТО. Развитие выносливости.	1
	<b>Футбол 4 часа</b>	
11	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (футбол). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (гибкость).	1
12	Приемы игры в футбол. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
13	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Стойки игрока, перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед. Правила спортивных игр (футбол).	1
14	Двусторонняя игра в футбол по упрощенным правилам. Развитие специальной выносливости.	1
	<b>Баскетбол 4 часа</b>	
15	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (баскетбол). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств (силы).	1
16	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1
17	Передачи и ловля мяча на месте. Развитие координации. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в различных стойках на месте.	1
18	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. Техника ведения мяча на месте, передачи и ловля мяча на месте.	1
	<b>Гимнастика 16 часов</b>	
19	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (гимнастика). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1
20	Строевые упражнения. ОРУ на месте без предмета. Висы. Упражнение для мышц брюшного пресса на результат.	1
21	Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смещенные висы (Д). Прыжки со скакалкой. ОРУ без предмета.	1
22	Основные виды гимнастики. Развитие силы. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Группировка, перекаты.	1
23	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Развитие гибкости. Прыжки со скакалкой на результат.	1
24	Опорный прыжок (вскоч в упор присев, соскок прогнувшись). Развитие силовых качеств.	1
25	Техника выполнения акробатических упражнений (кувырки вперед и назад, мост). Развитие гибкости.	1
26	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат, подготовка к сдаче ГТО. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах опорный прыжок.	1
27	Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей.	1
28	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах, упражнения на перекладине. Техника выполнения простых висов. Развитие силы, координации.	1
29	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Наклон из положения стоя на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
30	ОРУ в движении. Развитие силовых качеств. Прикладная физическая подготовка: лазание по канату.	1
31	Техника выполнения прыжковых упражнений. Развитие координации.	1
32	Подтягивание в висе (М), подтягивание в висе лежа (Д) на результат, подготовка к сдаче ГТО. Танцевальные элементы.	1

33	Акробатические упражнения и комбинации. Лазание по канату.	1
34	Техника лазания по канату в два приема. Развитие силовых качеств.	1
	<b>Лыжи и скандинавская ходьба 14 часов</b>	
35	Требования техники безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (лыжи, скандинавская ходьба). Подготовка к занятиям физической культурой (выбор одежды, обуви и лыжного инвентаря).	1
36	Строевые упражнения с лыжами. Правила одевания лыж и палочек. Техника скольжения. Техника скандинавской ходьбы (работа руками).	1
37	Строевые упражнения. Передвижение на лыжах разными способами. Техника попеременного двухшажного хода.	1
38	История лыжного спорта. Влияние занятий лыжным спортом на здоровье человека. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
39	Техника отталкивания палочками. Физическое развитие человека.	1
40	Техника скользящего шага. Техника одновременного бесшажного хода. Основные правила соревнований.	1
41	Виды лыжного спорта. Развитие силовых качеств. Техника скандинавской ходьбы (сочетание работы рук и ног).	1
42	Техника торможения плугом. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
43	Техника поворота переступанием. Техника сочетания работы рук и ног.	1
44	Выдающиеся уральские лыжники. Развитие гибкости. Техника торможения на результат. Специальная физическая подготовка.	1
45	Техника поворотов. Круговая эстафета техника передачи. Техника скандинавской ходьбы.	1
46	Встречная эстафета. Техника подъема «полу ёлочкой».	1
47	Правила подбора лыжного инвентаря. Техника скандинавской ходьбы. Выдающиеся отечественные лыжники.	1
48	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Подвижные игры на лыжах.	1
	<b>Баскетбол 6 часов</b>	
49	Ведение мяча в движении по прямой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
50	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Ловля и передача мяча двумя руками. Развитие координационных способностей.	1
51	Правила спортивных игр. Основные правила игры в баскетбол. Развитие силовых качеств.	1
52	Игра по упрощенным правилам. Вырывание и выбивание мяча. Специальная физическая подготовка.	1
53	Ведение мяча с изменением направления. Игры по правилам. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
54	Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижные игры «Мяч капитану».	1
	<b>Волейбол 8 часов</b>	
55	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (волейбол) История развития волейбола. Игра «Пионербол».	1
56	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
57	Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
58	Технико-тактические действия и приемы игры. Развитие координации.	1
59	Передача двумя руками сверху в тройках. Физическое развитие человека.	1
60	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентарь и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1
61	Основные правила игры. Разминка волейболиста. Игра «Перестрелка», «Вышибалы».	1
62	Нижняя прямая подача мяча. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1
	<b>Легкая атлетика 6 часов</b>	
63	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (легкая атлетика). Виды легкой атлетики. Развитие скорости.	1

64	Беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30, 60 м на результат, подготовка к сдаче ГТО. Высокий старт. Длительный бег. Метание мяча на дальность. Достижение отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
65	Выбор тем для итоговых работ за курс 5 класса. Развитие прыгучести. Игра «Охотники и утки». Метание мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
66	Метание мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
67	Бег 1500 м д., 2000м м. на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
68	Развитие координации. Эстафетный бег. Организация досуга средствами физической культуры. Встречная эстафета. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1

### бкласс

№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика 10 часов</b>		
1	Вводный. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (легкая атлетика) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Развитие скоростных способностей.	1
2	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 50 м. СБУ. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств (легкая атлетика).	1
3	Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий с опорой на одну руку, бег 30м на результат. Различные виды эстафет.	1
4	Высокий старт - финиширование. Встречная эстафета.	1
5	СПУ. Прыжок в длину с места на результат, подготовка к сдаче ГТО. Челночный бег.	1
6	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Беговые упражнения.	1
7	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание мяча на дальность.	1
8	Метание мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО. Развитие координационных способностей.	1
9	Общefизическая подготовка. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (приземление). Оценка эффективности занятий.	1
10	Барьерный бег. Бег 1500м д., 2000м м. на результат, подготовка к сдаче ГТО. Развитие выносливости.	1
<b>Футбол 4 часа</b>		
11	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (футбол) Подготовка к занятиям. Стойки и перемещения в стойке.	1
12	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Правила игры.	1
13	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам на точность. Игры по правилам. Игра в мини-футбол.	1
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол.	1
<b>Баскетбол 4 часа.</b>		
15	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (баскетбол). Физическое развитие человека. Развитие координационных способностей.	1
16	Стойки и передвижения игроков. Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
17	Ведение мяча в средней стойке. Остановка двумя шагами. Специальная физическая подготовка.	1
18	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении.	1
<b>Гимнастика 16 часов</b>		
19	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (гимнастика) Комплексы упражнений для оздоровительных форм	1

	занятий физической культурой.	
20	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Висы. Упражнение для мышц брюшного пресса на результат.	1
21	Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор(М). Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь(Д). Прыжки со скакалкой на результат.	1
22	Из упора махом назад соскок(М). Из упора соскок с поворотом(Д). Развитие силы. Страховка и помощь во время занятий.	1
23	Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (М). Размахивание изгибами (Д). Прыжки со скакалкой на результат.	1
24	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки-прыжок ноги врозь). Упражнения в равновесии. Развитие гибкости.	1
25	Опорный прыжок (прыжок ноги врозь). Развитие силовых качеств.	1
26	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат, подготовка к сдаче ГТО. Эстафеты с гимнастическими элементами. Развитие силовых качеств.	1
27	Строевой шаг. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Прикладная физическая подготовка: лазание по канату. Танцевальные элементы.	1
28	Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя. Развитие гибкости.	1
29	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Наклон из положения стоя на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
30	Ору в движении. Развитие силовых качеств. Лазание по канату. Общая физическая подготовка.	1
31	Акробатические упражнения и комбинации. Развитие силы. Ритмическая гимнастика.	1
32	Подтягивание в висе (М), подтягивание в висе лежа (Д) на результат, подготовка к сдаче ГТО. Танцевальные элементы.	1
33	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Лазание по канату.	1
34	Строевые упражнения, акробатическая комбинация. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (гибкость).	1
	<b>Лыжи, скандинавская ходьба 14 часов</b>	
35	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Оказание первой помощи при обморожениях. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами, скандинавской ходьбой.	1
36	Передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный ход. Строевые упражнения.	1
37	Подъемы “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Техника скандинавской ходьбы.	1
38	Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте.	1
39	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Отличие ходьбы от скандинавской ходьбы.	1
40	Одновременный бесшажный ход. Развитие координации. Техника скандинавской ходьбы.	1
41	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Скандинавская ходьба.	1
42	Подъем “елочкой”. Подъемы техника. Эстафеты. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения ошибок. Эстафета с передачей.	1
43	Сочетание различных ходов. Развитие координации. Скандинавская ходьба.	1
44	Торможения и поворот упором. Эстафета. Повороты техника. Игры.	1
45	Прохождение дистанции 2 км д., 3км м. Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Скандинавская ходьба.	1
46	Одновременный бесшажный ход техника. Техника движений и ее основные показатели.	1
47	Попеременный двухшажный ход техника. Развитие силовых качеств. Игры.	1
48	Одновременный двухшажный ход техника. Организация досуга средствами физической культуры. Торможения техника. Эстафеты.	1
	<b>Баскетбол 6 часов.</b>	
49	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Штрафной бросок двумя руками с места.	1
50	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Игра 2х2. Правила спортивных игр.	1
51	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Ловля и передача мяча двумя руками. Развитие координационных способностей.	1

52	Бросок одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника. Игра 2х2.	1
53	Игра по упрощенным правилам. Вырывание и выбивание мяча.	1
54	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	<b>Волейбол 8 часов</b>	
55	Требование техники безопасности и бережного отношения к природе. (волейбол). Развитие координации. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной.	1
56	Передачи мяча сверху двумя руками и над собой. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах. Развитие силовых качеств.	1
57	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1
58	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Пионербол».	1
59	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (координации)	1
60	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Игры по правилам.	1
61	Передача мяча сверху и прием мяча снизу. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
62	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	1
	<b>Легкая атлетика 6 часов</b>	
63	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (легкая атлетика). Измерение результатов, подача команд. Развитие скорости. Прыжок в длину с разбега - отталкивание. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	1
64	Беговые упражнения. Старты из различных положений. Бег 30 м - финиширование.	1
65	Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние, бег 1000м. Метание мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО. Развитие скорости. Эстафеты с элементами бега и метания	1
66	Спринтерский бег. Стартовый разгон. 60 м на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
67	Бег 1500 м д., 2000м м. на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
68	Встречная эстафета. Эстафетный бег. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. (скорость). Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1

7 класс

№	Тема урока	Кол- во часов
	<b>Легкая атлетика 10 часов</b>	
1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (легкая атлетика). Олимпийское движение в России. Развитие скоростных способностей.	1
2	Беговые упражнения. Высокий старт от 30 до 40м, СБУ, бег в равномерном темпе.	1
3	Скоростной бег до 60 м, метание малого мяча на дальность. Великие легкоатлеты прошлого.	1
4	Бег 60м на результат, подготовка к сдаче ГТО. Прыжковые упражнения, многоскоки.	1
5	Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	1
6	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. Эстафеты с элементами бега. Развитие скорости.	1
7	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м	1
8	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча с места на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО. Развитие выносливости.	1
9	Бег в равномерном темпе 15 минут, прыжок в длину с места на результат, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
10	Бег 2000м д., 3000м м. б/у времени на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
	<b>Футбол 4 часа</b>	
11	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (футбол) Стойки и перемещения в стойке.	1
12	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техничко-тактические действия и приемы игры. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника	1
13	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Эстафеты с футбольным мячом.	1
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Правила спортивных игр. Удары по воротам на точность. Игра в минифутбол. Специальная физическая подготовка	1
	<b>Баскетбол 4 часа</b>	
15	Правила техники безопасности и бережного отношения к природе. (баскетбол). Организация досуга средствами физической культуры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
16	Комбинации из освоенных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в круге.	1
18	Ведение мяча в различных стойках игрока в движении по прямой с изменением направления.	1
	<b>Гимнастика 16 часов</b>	
19	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (гимнастика) Развитие гибкости.	1
20	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Строевые упражнения “Пол-оборота направо!”, “Пол-оборота налево!”, “Полшага!”, “Полный шаг!”. ОРУ без предметов, Развитие силовых качеств.	1
21	М: подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе, махом	1

	назад соскок. Д: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения для пресса на результат, подготовка к сдаче ГТО.	
22	Акробатические упражнения и комбинации. Совершенствование ранее изученных элементов акробатики. Развитие координации.	1
23	Прыжки через скакалку на результат. М: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Д: кувырок назад в полу шпагат.	1
24	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения в равновесии. ОРУ в парах.	1
25	Прикладная физическая подготовка: лазание по канату. Упражнения в висах и упорах.	1
26	Комбинации из акробатических элементов. Упражнение на гибкость на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
27	М: прыжок согнув ноги козел в ширину, высота 100-115 см. Д: прыжок ноги врозь козел в ширину высота 105-110 см. Развитие силовых качеств. Лазание по канату.	1
28	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и исправления технических ошибок.	1
29	Акробатика. Подтягивание на результат, подготовка к сдаче ГТО. Техника движений и ее основные показатели.	1
30	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
31	Комбинации из акробатических элементов на результат. Развитие силовых качеств. Круговая тренировка.	1
32	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат, подготовка к сдаче ГТО. Висы и упоры.	1
33	Опорные прыжки. Строевые упражнения. Основы выполнения гимнастических упражнений.	1
34	Лазание по канату на результат. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координации. Общая и специальная физическая подготовка.	1
	<b>Лыжи, скандинавская ходьба 14 часов</b>	
35	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (лыжи, скандинавская ходьба). Значение занятий лыжным спортом и скандинавской ходьбой для поддержания работоспособности.	1
36	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход техника. Техника движений и ее основные показатели. Строевые упражнения. Скандинавская ходьба.	1
37	Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием. Техника скандинавской ходьбы.	1
38	Подъемы "полу ёлочкой". Торможения "плугом". Общая физическая подготовка.	1
39	Одновременный одношажный ход. Повороты на месте махом. Великие лыжники прошлых лет. Скандинавская ходьба.	1
40	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Специальная физическая подготовка. Скандинавская ходьба.	1
41	Одновременный бесшажный ход. Повороты техника. Развитие координации. Скандинавская ходьба.	1
42	Подъемы скользящим шагом. Эстафета с передачей. История развития лыжного спорта.	1
43	Спуски. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Эстафета. Скандинавская ходьба.	1
44	Сочетание различных ходов. Развитие координации. Техника скандинавской	1

	ходьбы.	
45	Прохождение дистанции 3 км д., 5 км м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Скандинавская ходьба.	1
46	Попеременный двухшажный ход техника. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости).	1
47	Одновременный бесшажный ход техника. Торможения техника. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
48	Одновременный двухшажный ход техника. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Скандинавская ходьба.	1
	<b>Баскетбол 6 часов</b>	
49	Штрафной бросок одной и двумя руками с места. Общефизическая подготовка.	1
50	Броски одной и двумя руками в движении после ведения.	1
51	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Перехват мяча. Игры по правилам.	1
52	Игры и игровые задания в баскетбол. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.	1
53	Игра по правилам мини-баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
54	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	<b>Волейбол 8 часов</b>	
55	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (волейбол). Правила спортивных игр. (волейбол). Развитие координации.	1
56	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной. Игра «Пионербол».	1
57	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1
58	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Развитие силовых качеств.	1
59	Прием мяча снизу двумя руками. Терминология избранной спортивной игры.	1
60	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Общефизическая подготовка.	1
61	Прием мяча снизу двумя руками над собой (оценка техники). Специальная физическая подготовка.	1
62	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Профилактика вредных привычек.	1
	<b>Легкая атлетика 6 часов</b>	
63	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (легкая атлетика). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Развитие скорости.	1
64	Старты из различных положений. Бег 30 м - финиширование. Игра «Охотники и утки».	1
65	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча с 4-5 шагов на заданное расстояние, развитие скорости. Метание малого мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО. Развитие скорости.	1
66	Спринтерский бег. Стартовый разгон. 60 м на результат, подготовка к сдаче ГТО. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
67	Бег в равномерном темпе до 20 минут. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега - отталкивание. Техника барьерного бега (теория).	1
68	Бег 2000 м д., 3000 м м. б/у времени на результат, подготовка к сдаче ГТО. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1

--	--	--

## 8 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика 10 часов</b>		
1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (легкая атлетика). Развитие скорости. Современные Олимпийские игры. Специальные беговые упражнения.	1
2.	Спринтерский бег. СБУ. Бег с ускорением до 80 м. Подвижные игры с бегом.	1
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег 30м с низкого старта на результат.	1
4	Бег 60 м на результат, подготовка к сдаче ГТО. Прыжок в длину с места.	1
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность.	1
6	Эстафетный бег. Челночный бег 3x10 м на результат. Метание мяча на дальность с разбега.	1
7	Прыжок в длину с места на результат, подготовка к сдаче ГТО. Великие легкоатлеты современности. Техника прыжка в высоту способом “перекидной” (теория).	1
8	Бег на средние дистанции (1500м-д. 2000м-м). Упражнения, ориентированные на основные физические качества. (выносливость).	1
9	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча с места и с разбега на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО. «Большая эстафета по кругу».	1
10	Бег 2000 м д., 3000м м б/у времени на результат, подготовка к сдаче ГТО. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки.	1
<b>Раздел Футбол 4 часа</b>		
11	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (футбол). Стойки игрока, перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед.	1
12	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в минифутбол.	1
13	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Игры по правилам.	1
14	Технико-тактические действия и приемы игры. Удар по летящему мячу серединой стопы. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол. Правила спортивных игр.	1
<b>Баскетбол 4 часа</b>		
15	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (баскетбол). Развитие координации. Правила спортивных игр.	1
16	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие ловкости. Специальная физическая подготовка.	1
17	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Терминология спортивной игры.	1
18	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Общефизическая подготовка	1
<b>Гимнастика 16 часов</b>		
19	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (гимнастика). Развитие гибкости.	1
20	Строевые упражнения. Висы и упоры. Упражнение на пресс на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
21	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (М), из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь (Д). Прыжки со скакалкой.	1
22	Подъем махом назад в сед ноги врозь, подъем завесом вне (М), из упора на	1

	нижней жерди опускание вперед в вис присев (Д), развитие силы.	
23	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Висы и упоры. Прыжки со скакалкой на результат.	1
24	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (М), прыжок ноги врозь (Д). Развитие гибкости.	1
25	Прыжок способом «согнув ноги» (М), прыжок ноги врозь (Д). Развитие силовых качеств.	1
26	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат, подготовка к сдаче ГТО. Опорный прыжок.	1
27	Из упора присев силой стойка на голове и руках (М). Равновесие на одной, выпады, кувырок назад в полу шпагат (Д)	1
28	Длинный кувырок, кувырок назад в стойку ноги врозь (М). Мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок назад и вперед (Д). Развитие гибкости.	1
29	Акробатические упражнения и комбинации. Из ранее изученных элементов. Наклон из положения стоя на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
30	Ору в движении. Лазание по канату. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых качеств.	1
31	Акробатическая комбинация. Развитие силы. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
32	Подтягивание в висе (М), подтягивание в висе лежа (Д) на результат, подготовка к сдаче ГТО. Танцевальные элементы.	1
33	Ритмической гимнастики с элементами хореографии. Лазание по канату на результат. Танцевальные элементы. Организация досуга средствами физической культуры.	1
34	Строевые упражнения, акробатическая комбинация. Причины возникновения травм.	1
	<b>Лыжи, скандинавская ходьба 14 часов</b>	
35	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (лыжи, скандинавская ходьба). Виды лыжного спорта.	1
36	Передвижение на лыжах разными способами. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. Техника скандинавской ходьбы.	1
37	Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью. Общефизическая подготовка.	1
38	Техника выполнения одновременного одношажного хода. Скандинавская ходьба	1
39	Обучение переходам с одного хода на другой ход. Специальная физическая подготовка.	1
40	Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м. Скандинавская ходьба.	1
41	Оценить технику попеременного двухшажного хода. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
42	Попеременный четырехшажный ход. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и подготовленностью.	1
43	Оценить умение выполнять переход с одного хода на другой. Техника торможения и повороты изученными способами.	1
44	Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.	1
45	Коньковый ход. Эстафеты на лыжах. Применение лыжных мазей. Скандинавская ходьба.	1
46	Попеременный четырехшажный ход. Техника движений и ее основные показатели.	1
47	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью, подготовка к сдаче ГТО. Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1

48	Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
<b>Баскетбол 6 часов</b>		
49	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игры по правилам.	1
50	Ведение мяча с изменением направления движения на технику. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определенных базовым видом спорта.	1
51	Бросок мяча в движении на технику. Великие баскетболисты прошлого.	1
52	Технико-тактические действия и приемы игры. Штрафной бросок на технику. Учебная игра	1
53	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	1
54	Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижные игры с мячом.	1
<b>Волейбол 8 часов</b>		
55	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. (волейбол). Развитие координации. Терминология игры. Спорт и спортивная подготовка.	1
56	Нижняя прямая подача, прием мяча. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
57	Нападающий удар при встречных передачах. Технико-тактические действия и приемы игры.	1
58	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Учебная игра.	1
59	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Общефизическая подготовка. Организация и проведение пеших туристических походов.	1
60	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	1
61	Оценка техники верхней передачи в парах. Техника движений и ее основные показатели	1
62	Прием мяча снизу в группе. Отбивание мяча кулаком. Правила спортивных игр. (волейбол).	1
<b>Легкая атлетика 6 часов</b>		
63	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (легкая атлетика). Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.	1
64	Метание мяча на дальность с разбега. Различные виды эстафет. Упражнения в метании малого мяча. Метания мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
65	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Развитие координации.	1
66	Бег 30 м с низкого старта. Эстафетный бег. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Развитие скорости.	1
67	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции - 1000м. Развитие выносливости. Бег 60 м на результат, подготовка к сдаче ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1
68	Бег на дистанцию 2000м д., 3000м м. на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1

9 класс

№	Тема	Количество часов
<b>Легкая атлетика 10 часов</b>		

1	Требования безопасности и бережного отношения к природе. (легкая атлетика). Физическая культура в современном обществе. Беговые упражнения. Спринтерский бег. СБУ. Низкий старт. Развитие скорости.	1
2	Эстафетный бег. Челночный бег 3x10 м на результат. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	1
3	Стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег 30м с низкого старта на результат.	1
4	Бег 60 м на результат, подготовка к сдаче ГТО. Прыжок в длину с места.	1
5	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (отталкивание). Метание малого мяча на дальность.	1
6	Прыжок в длину с разбега (приземление), подготовка к сдаче ГТО. Метание мяча на дальность с разбега.	1
7	Прыжок в длину с места на результат, подготовка к сдаче ГТО. Эстафеты. Техника спортивной ходьбы.	1
8	Бег на средние дистанции (1500м-д. 2000м-м). Развитие выносливости.	1
9	Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча с места и с разбега на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
10	Бег 2000 м д., 3000 м м. б/у времени на результат, сдача ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
<b>Футбол 6 часов</b>		
11	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (футбол). Стойки игрока, перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед	1
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра по упрощенным правилам.	1
13	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Игра по упрощенным правилам.	1
14	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Удар по летящему мячу серединой стопы.	1
15	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения, с активным сопротивлением защитника. Игра в мини-футбол. Правила спортивных игр. (футбол).	1
16	Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол. Спорт и спортивная подготовка.	1
<b>Баскетбол 4 часа</b>		
17	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (баскетбол). Контроль соблюдения режимов физической нагрузки. Развитие координации.	1
18	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Развитие ловкости.	1
19	Технико-тактические действия и приемы игры. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Развитие скорости.	1
20	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Игры по правилам	1
<b>Гимнастика 16 часов</b>		
21	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (гимнастика). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Развитие гибкости.	1
22	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Висы и упоры. Упражнение на пресс на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
23	Подъем переворотом в упор махом и силой (М), вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю(Д). Прыжки со скакалкой	1
24	Подъем махом вперед и сед ноги врозь(М), переход в упор на нижнюю жердь(Д), развитие силы. Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий	1

	разной сложности, передвижения в висах и упорах.	
25	Строевые упражнения. Висы и упоры. Прыжки со скакалкой на результат.	1
26	Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (М), прыжок ноги врозь (Д). Развитие гибкости.	1
27	Прыжок способом «согнув ноги» (М), прыжок ноги врозь (Д). Развитие силовых качеств.	1
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат, подготовка к сдаче ГТО. Опорный прыжок.	1
29	Из упора присев силой стойка на голове и руках (М). Равновесие на одной, выпады, кувырок назад в полу шпагат (Д)	1
30	Длинный кувырок с трех шагов (М). Равновесие на одной, выпады, кувырок назад и вперед(Д). Развитие гибкости.	1
31	Акробатические упражнения и комбинации. Наклон из положения стоя на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
32	Ору в движении. Развитие силовых качеств. Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.	1
33	Акробатическая комбинация. Развитие силы. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата).	1
34	Подтягивание в висе (М), подтягивание в висе лежа (Д) на результат, подготовка к сдаче ГТО. Танцевальные элементы.	1
35	Ритмической гимнастика с элементами хореографии. Лазание по канату.	1
36	Строевые упражнения, акробатическая комбинация. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении центральной нервной системы).	1
	<b>Волейбол 14 часов</b>	
37	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (волейбол). Развитие координации. Правила спортивных игр. волейбол.	1
38	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
39	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
40	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	1
41	Оценка техники верхней передачи в парах.	1
42	Прием мяча снизу в группе. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации).	1
43	Оценка техники нижней прямой подачи. Развитие скорости.	1
44	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
45	Оценка техники приема мяча снизу в парах. Развитие быстроты.	1
46	Учебная игра. Развитие координации. Великие волейболисты мира.	1
47	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
48	Прием мяча снизу в группе. Игры по правилам. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
49	Верхняя передача мяча над собой на результат. Подвижные игры с мячом.	1
50	Нижний прием мяча над собой на результат. Подвижные игры с мячом.	1
	<b>Баскетбол 10 часов</b>	
51	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. (баскетбол). Стойка игрока, передачи и ведение мяча.	1
52	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Великие баскетболисты современности.	1

53	Ведение мяча с изменением направления движения на технику. Подвижные игры с мячом.	1
54	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Бросок мяча в движении на технику. Стритбол.	1
55	Штрафной бросок на технику. Учебная игра. Развитие координации. Организация досуга средствами физической культуры.	1
56	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Учебная игра.	1
57	Передвижения с мячом (ведение, передачи мяча). Подвижные игры с мячом.	1
58	Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Эстафеты с мячом. Развитие координации.	1
59	Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие силовых качеств.	1
60	Закрепление ранее изученных элементов баскетбола. Развитие скоростносиловых способностей. Учебная игра.	1
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>		
61	Правила поведения и ТБ во время занятий по легкой атлетике. Проведение банных процедур.	1
62	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие гибкости. Спортивная ходьба. Метание мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
63	Оценка метания мяча на дальность. Развитие скоростной выносливости.	1
64	Бег 30 м с низкого старта. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Прыжок в высоту способом "перешагивание"	1
65	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции - 1000м. Развитие выносливости. Различные виды эстафет. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Индивидуальные комплексы адаптивной ФК.	1
66	Бег 60 м на результат, подготовка к сдаче ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Чупахина Ольга Александровна

Действителен с 29.08.2021 по 29.08.2022