

Приложение
к адаптированной основной образовательной
программе основного общего образования
МКОУ «Специальная школа № 64»,
утвержденной приказом от 28.08.2024г. № 220

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Виды перестроений. Упражнения на низкой гимнастической скамейке: передвижение ходьбой с поворотами кругом на 90°, передвижение приставным шагом (девочки). Подтягивание из вися лежа. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старты из различных исходных положений. Минутный бег. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, на дальность, на заданное расстояние. Теоретическое ознакомление с атлетическими единоборствами, плаванием и борьбой.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, постановка палок, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, торможение плугом, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, в движении, вырывание и выбивание мяча, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Гимнастические комбинации на гимнастической скамейке с использованием общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на гимнастической стенке.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Метание малого (теннисного) мяча на дальность, на заданное расстояние.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Комбинации упражнений с ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические упражнения (девочки). Стойка на лопатках с опорой на руки, комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и

высоком темпе (девочки), упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.

Метание малого (теннисного) мяча.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов, поворотах и передвижениях (девушки). упражнения на базе ранее разученных упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег.

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО(в том числе ознакомление с военно-прикладными видами спорта) с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов

(10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, 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. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции

лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять гимнастическую комбинацию ритмической гимнастики (девушки) знание теоретической части о других видах спорта (атлетические единоборства, борьба);

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике в то числе по военно-прикладным видам спорта (биатлон, стрельба, спортивное ориентирование и др.) ;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в , тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности). К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

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

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

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

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

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

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле»

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, упражнения с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на лопатках с опорой на руки и включать её в комбинации из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

выполнять гимнастическую комбинацию ритмической гимнастики, знание теоретической части о других видах спорта (атлетические единоборства, борьба);

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике, в то числе по военно-прикладным видам спорта (биатлон, стрельба, спортивное ориентирование и др.);

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

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

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

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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

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

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

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения ;

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга, элементами степ-аэробики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	11			

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11			
Итого по разделу		54			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		54			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11			
Итого по разделу		54			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		54			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			
Итого по разделу		54			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в основной школе.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1			
3.	Олимпийские игры древности.	1			
4.	Режим дня. Сдача нормативов	1			
5.	Наблюдение за физическим развитием.	1			
6.	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1			
7.	Определение состояния организма.	1			
8.	Составление дневника по физической культуре.	1			
9.	Упражнения утренней зарядки.	1			
10.	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1			

11.	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1			
12.	Упражнения на развитие гибкости.	1			
13.	Упражнения на развитие координации.	1			
14.	Упражнения на формирование телосложения.	1			
15.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Виды перестроений.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
16.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении	1			
17.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1			
18.	Упражнения на гимнастической лестнице.	1			
19.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1			
20.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1			
21.	Инструктаж по техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Беговые упражнения. Высокий старт.	1			
22.	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1			
23.	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1			

24.	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1			
25.	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1			
26.	Беговые упражнения. Полоса препятствий.	1			
27.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1			
28.	Метание малого мяча на дальность.	1			
29.	Бросок набивного мяча.	1			
30.	Бросок и ловля набивного мяча. Сдача нормативов	1			
31.	Круговая тренировка.	1			
32.	Эстафеты.	1			
33.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
34.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			
35.	Повороты на лыжах способом переступания.	1			
36.	Повороты на лыжах способом переступания.	1			
37.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1			
38.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1			

39.	Торможение плугом.				
40.	Спуск на лыжах с пологого склона.	1			
41.	Спуск на лыжах с пологого склона.	1			
42.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1			
43.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1			
44.	Встречная эстафета без палок.				
45.	Круговая эстафета с этапами.				
46.	Прохождение дистанции до 2 км.				
47.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки игрока.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
48.	Ловля и передача мяча.	1			
49.	Повороты без мяча и с мячом.	1			
50.	Техника передачи мяча.	1			
51.	Ведение мяча стоя на месте.	1			
52.	Ведение мяча стоя на месте и в движении.	1			
53.	Ведение мяча с изменением направления.	1			
54.	Вырывание и выбивание мяча.	1			
55.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1			
56.	Комбинации из основных элементов.	1			
57.	Нападение быстрым прорывом.	1			
58.	Волейбол. Стойки игрока.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

59.	Комбинация из основных элементов техники передвижения.	1			
60.	Передача мяча двумя руками сверху.	1			
61.	Приём и передача мяча снизу через сетку.				
62.	Прямая нижняя подача мяча.	1			
63.	Приём и передача мяча сверху.	1			
64.	Приём и передача мяча сверху через сетку.	1			
65.	Технические действия с мячом.	1			
66.	Технические действия с мячом. Сдача нормативов	1			
67.	Волейбол. Игра по правилам.	1			
68.	Волейбол. Игра по правилам.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр	1			https://resh.edu.ru/subject/9
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			
3	История первых Олимпийских игр современности	1			
4	Составление дневника физической культуры. Сдача нормативов	1			

5	Физическая подготовка человека	1			
6	Основные показатели физической нагрузки	1			
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			
12	Виды перестроений	1			https://resh.edu.ru/subject/9
13	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1			
14	Общеразвивающие упражнения в парах	1			
15	Общеразвивающие упражнения с предметами	1			
16	Подтягивание из виса лежа	1			
17	Упражнения на гимнастической скамейке	1			
18	Упражнения на гимнастической стенке.	1			
19	Упражнения ритмической гимнастики	1			
20	Упражнения ритмической гимнастики	1			
21	Упражнения ритмической гимнастики	1			

22	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			https://resh.edu.ru/subject/9
23	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			
24	Спринтерский бег	1			
25	Спринтерский бег	1			
26	Гладкий равномерный бег	1			
27	Гладкий равномерный бег	1			
28	Метание малого мяча двумя руками на дальность	1			
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			
30	Круговая тренировка	1			
31	Эстафеты. Сдача норотивов	1			
32	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/9
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
34	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			
36	Упражнения лыжной подготовки	1			
37	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			
38	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			

39	Эстафеты на лыжах	1			
40	Лыжные гонки. Игра «Пройди в ворота»	1			
41	Круговая эстафета	1			
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1			https://resh.edu.ru/subject/9
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1			
44	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			
46	Остановка двумя шагами и прыжком	1			
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1			
48	Упражнения в ведении мяча	1			
49	Упражнения в ведении мяча	1			
50	Упражнения на передачу и броски мяча	1			
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			
52	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			https://resh.edu.ru/subject/9
53	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			
54	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			
55	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			
58	Игровая деятельность с использованием	1			

	приёма мяча снизу и сверху				
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			https://resh.edu.ru/subject/9
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Сдача норотивов	1			

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по технике безопасности. Истоки развития олимпизма в России.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			
5	Тактическая подготовка	1			
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			

11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
12	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Виды перестроений.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Освоение общеразвивающих упражнений. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1			
14	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.	1			
15	Стойка на лопатках с опорой на руки .	1			
16	Комплекс упражнений степ-аэробики.	1			
17	Общеразвивающие упражнения с предметами. Мальчики: с набивным мячом, девочки: с обручами.	1			
18	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1			
20	Скоростной бег до 60 м.	1			
21	Бег на результат 60 м.	1			
22	Бег в равномерном темпе : мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	1			
23	Метание теннисного мяча двумя руками на дальность.	1			

24	Преодоление препятствий наступанием	1			
25	Преодоление препятствий бегом	1			
26	Эстафеты с мячами. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди.	1			
27	Эстафетный бег.	1			
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подъем в гору скользящим шагом.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1			
30	Торможение на лыжах способом «упор» Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1			
31	Торможение на лыжах способом «упор» Поворот упором при спуске с пологого склона.	1			
32	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1			
33	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1			
34	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			
35	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			
36	Спуски и подъёмы во время	1			

	прохождения учебной дистанции				
37	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Круговая эстафета с этапом 150 м.	1			
38	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Ловля мяча после отскока от пола.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1			
40	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1			
41	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения.	1			
42	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
45	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			
46	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1			
47	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1			
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Перевод мяча за	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

	голову.				
49	Верхняя прямая подача мяча.	1			
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
51	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1			
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1			
53	Передача мяча через сетку в парах.	1			
54	Стойки игрока, перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1			
55	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1			
56	Основные приемы игры в волейбол.	1			
57	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1			
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
59	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			
60	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			
61	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			

62	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе	1			https://resh.edu.ru/subject/9
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			
4	Коррекция нарушения осанки. Сдача нормативов	1			
5	Коррекция избыточной массы тела	1			
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1			
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			
9	Профилактика умственного перенапряжения	1			
10	Упражнения для профилактики утомления	1			
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
12	Строевые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/9

13	Совершенствование двигательных способностей	1			
14	Совершенствование двигательных способностей	1			
15	Гимнастическая комбинация на гимнастической скамейке	1			
16	Совершенствование координационных способностей	1			
17	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1			
18	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1			
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			
20	Бег на короткие дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9
21	Бег на средние дистанции	1			
22	Бег на длинные дистанции	1			
23	Бег на длинные дистанции	1			
24	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	1			
25	Круговая тренировка	1			
26	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			
27	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			
28	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований	1			

	комплекса ГТО				
29	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
30	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом Сдача нормативов	1			https://resh.edu.ru/subject/9
31	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			
32	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			
33	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			
34	Торможение боковым скольжением	1			
35	Торможение боковым скольжением	1			
36	Переход с одного лыжного хода на другой	1			
37	Переход с одного лыжного хода на другой	1			
38	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			
39	Повороты с мячом на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/9
40	Повороты с мячом на месте	1			
41	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			
42	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			

43	Передача мяча одной рукой снизу	1			
44	Передача мяча одной рукой снизу	1			
45	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			
46	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			
47	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			
48	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			
49	Прямой нападающий удар	1			https://resh.edu.ru/subject/9
50	Прямой нападающий удар	1			
51	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			
52	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			
53	Тактические действия в защите	1			
54	Тактические действия в защите	1			
55	Тактические действия в нападении	1			
56	Тактические действия в нападении	1			
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ.	1			https://resh.edu.ru/subject/9

	Первая помощь при травмах				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Сдача нормативов	1			
67	Правила и техника выполнения	1			

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			https://resh.edu.ru/subject/9
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1			
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1			
4	Восстановительный массаж	1			
5	Восстановительный массаж	1			
6	Банные процедуры	1			
7	Измерение функциональных резервов организма	1			
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			
9	Занятия физической культурой и режим питания	1			

10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			
12	Развитие двигательных способностей	1			https://resh.edu.ru/subject/9
13	Развитие двигательных способностей с помощью гантелей	1			
14	Развитие двигательных способностей с помощью гантелей	1			
15	Развитие двигательных способностей с помощью тренажеров	1			
16	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1			
17	Развитие силовой выносливости	1			
18	Упражнения черлидинга	1			
19	Упражнения черлидинга	1			
20	Бег на короткие дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9
21	Бег на короткие дистанции	1			
22	Бег на короткие дистанции	1			
23	Бег на короткие дистанции	1			
24	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			
25	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			
26	Легкоатлетическая полоса препятствий	1			
27	Легкоатлетическая полоса препятствий	1			
28	Круговая тренировка	1			

29	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	1			
30	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/9
31	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			
32	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
34	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			
35	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			
36	Прохождение дистанции до 4 км	1			
37	Лыжные гонки	1			
38	Круговая эстафета с этапом 300 м	1			
39	Ведение мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9
40	Ведение мяча	1			
41	Передача мяча	1			
42	Передача мяча	1			
43	Приемы и броски мяча на месте	1			
44	Приемы и броски мяча на месте	1			
45	Приемы и броски мяча в прыжке	1			
46	Приемы и броски мяча в прыжке	1			
47	Приемы и броски мяча после ведения	1			
48	Приемы и броски мяча после ведения	1			

49	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			https://resh.edu.ru/subject/9
50	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			
51	Приёмы и передачи мяча на месте	1			
52	Приёмы и передачи мяча на месте	1			
53	Приёмы и передачи в движении	1			
54	Приёмы и передачи в движении	1			
55	Удары	1			
56	Удары	1			
57	Блокировка	1			
58	Блокировка	1			
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

