

Управление образования администрации г. Кемерово
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
для учащихся с тяжелыми нарушениями речи «Школа-интернат № 22»
650055, г. Кемерово, ул. Пролетарская, 20 А, тел. (факс) 28-43-16
e-mail: si22kem@gmail.com

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей-предметников протокол № <u>1</u> от « <u>25</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.	ПРИНЯТО Педагогическим советом протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Школа-интернат № 22» Истомина Т. Л. Приказ № <u>39/1</u> от « <u>21</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.
---	---	--



**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 5-10 классов**

Составитель:
Кравцов
Анатолий Андреевич,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Кемерово 2020

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	10
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....	19

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета:

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.

Метапредметными результатами освоения учебного предмета являются:

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей

познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;

- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;

- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

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, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или различия;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;
- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ различных экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом 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. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
- критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и

регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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;

- 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;

- 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;

- 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).

2. Содержание учебного предмета

5 класс.

Физическая культура как область знаний (2 ч.):

История и современное развитие физической культуры (1 ч.)

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) (1 ч.)

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».*

Легкая атлетика (12 ч.)

Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 50 м. Высокий старт, бег 30 м на результат.

Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета. Бег 60 м на результат. ГТО. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание м/мяча в цель. ГТО. Прыжок в длину с 7-9 шагов (подбор разбега). Прыжок в длину с 7-9 шагов (приземление). Метание мяча в цель. Оценка техники прыжка в длину с разбега. Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. ГТО.

Гимнастика (14 ч.)

Висы. Строевые упражнения. Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей. Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине. ГТО. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Оценка техники опорного прыжка. Акробатика. Кувырки вперед. Два кувырка вперед и назад. Кувырки вперед и назад Стойка на лопатках. Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов. Лазанье по канату.

Лыжные гонки (14 ч.)

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Ознакомление с бесшажным одновременным ходом. Проверить на оценку технику попеременного двухшажного хода. Ознакомление с бесшажным одновременным ходом. Проверить на оценку технику попеременного двухшажного хода. Учить одновременному бесшажному ходу, повторить встречную эстафету. Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью. ГТО. Повторить технику спусков со склона до 45* в средней стойке. Учить подъему «елочкой» на склоне до 45*. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе. Повторить технику спусков со склона до 45* в среднем темпе. Учить технику поворота «плугом». Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. Совершенствовать технику подъема «елочкой» и спуска в средней стойке. Принять на оценку технику подъема «елочкой». Повторить технику спуска в средней стойке, подъем «елочкой». Обучение одновременного одношажного хода (основной вариант). Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов.

Провести соревнование на дистанции 1-2 км. ГТО

Баскетбол (16 ч.)

Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Оценка техники стойки и передвижений игрока.

Волейбол (6 ч.)

Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через зону.

Футбол (6 ч.)

Удар по мячу. Передача. Ведение и остановка мяча. Удар по воротам. Игры.

6 класс.

Физическая культура как область знаний (2 ч.):

Физическая культура человека (1 ч.)

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 (1 ч.)

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.

Легкая атлетика (12 ч.)

Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 50 м. Высокий старт, бег 30м на результат.

Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета. Бег 60 м на результат. ГТО. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание м/мяча в цель. ГТО. Прыжок в длину с 7-9 шагов (подбор разбега). Прыжок в длину с 7-9 шагов (приземление). Метание мяча в цель. Оценка техники прыжка в длину с разбега. Бег на средние дистанции. Бег 1000 м.

Гимнастика (14 ч.)

Висы. Строевые упражнения. Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей. Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине. ГТО. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Оценка техники опорного прыжка. Акробатика. Кувырки вперед. Два кувырка вперед и назад. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов. Лазанье по канату.

Лыжные гонки (14 ч.)

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Ознакомление с бесшажным одновременным ходом. Проверить на оценку технику попеременного двухшажного хода. Учить одновременному бесшажному ходу, повторить встречную эстафету. Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью. ГТО. Повторить технику спусков со склона до 45* в средней стойке. Учить подъему «елочкой» на склоне до 45*. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе. Повторить технику спусков со склона до 45* в среднем темпе. Учить технику поворота «плугом». Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. Совершенствовать технику подъема «елочкой» и спуска в средней стойке. Принять на оценку технику подъема «елочкой». Повторить технику спуска в средней стойке, подъем «елочкой». Обучение одновременного одношажного хода (основной вариант). Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Провести соревнование на дистанции 1-2 км. ГТО.

Баскетбол (16 ч.)

Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Оценка техники стойки и передвижений игрока. Броски мяча.

Волейбол (6 ч.)

Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через зону.

Футбол (6 ч.)

Удар по мячу. Передача. Ведение и остановка мяча. Удар по воротам. Игры.

7 класс.

Физическая культура как область знаний (2 ч.):

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 ч.)

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 (1 ч.)

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

Легкая атлетика (12 ч.)

ТБ во время занятий физической культурой. Прыжки в высоту. Стартовый разгон. Прыжки в высоту. Высокий старт. Бег по дистанции – финиширование. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых ш. ГТО. Метание м/м. Подбор разбега в прыжках. Метание мяча на дальность. ГТО. Прыжки в длину на результат. ГТО. Бег на средние дистанции. Бег 1500 м без учета времени. Бег 1000 м. Зачетный урок. ГТО.

Гимнастика (14 ч.)

Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе на перекладине. ГТО. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Опорные прыжки. Разбег, приземление. Техника опорного прыжка. Акробатика. Кувырки назад. Стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). Кувырки назад и вперед. Длинный кувырок (м.). Составление комбинаций из акробатических элементов. Техника выполнения акробатических элементов. Лазанье на канате в 3 приема. Лазанье на канате в 2 приема.

Лыжные гонки (14 ч.)

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Одновременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход. Торможение и поворот плугом. Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъем «елочкой», спуск в стойке. Прохождение дистанции до 3,5 км. ГТО.

Баскетбол (16 ч.)

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча от груди двумя руками. Бросок мяча двумя руками в движении снизу. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Ведение мяча с различной высотой отскока и изменением направления. Игра 3х3. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.

Волейбол (6 ч.)

Верхняя передача мяча и прием снизу в парах через сетку. Прием мяча снизу после подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передачи мяча в парах и прием. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передачи и прием мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам.

Футбол (6 ч.)

Удар различными частями стопы. Удары с лета, полулета. Пас диагональный, пас на выход. Прием мяча, остановка внешней и внутренней частью стопы. Остановка грудью, головой. Ведение мяча с обведением и ударом по воротам. Игра.

8 класс

Физическая культура как область знаний (2 ч.):

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 ч.)

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.

Физическое совершенствование (1 ч.):

Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч.)

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).*

Легкая атлетика (12 ч.)

Прыжок в высоту. Техника метания мяча. Спринтерский бег. Низкий старт. Бег 60 м с низкого старта. Низкий старт – финиширование. Бег 60 м на результат. Эстафетный бег. ГТО. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов. Бег на средние дистанции (1500 м-д., 2000 м-м.). Бег 1000 м на результат. Зачетный урок. ГТО.

Гимнастика (14 ч.)

Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе на результат. ГТО. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Техника опорного прыжка. Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Составление комбинаций из акробатических элементов. Равновесие. Выполнение на оценку акробатических элементов. Лазанье на канате.

Лыжные гонки (14 ч.)

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг в подъем. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении со спуска. Подъем в гору скользящим шагом, спуск. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Подъем «полуелочкой», спуск. Коньковый ход. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 4,5 км. ГТО. Торможение плугом. Бег 1 км на результат. Коньковый ход

Баскетбол (16 ч.)

Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение

мяча с сопротивлением и броски от головы с места. Игра 3х3. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Взаимодействие игроков

Волейбол (6 ч.)

Передачи в тройках, над собой. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча и нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача и прием подачи.

Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар после передачи. Прием мяча после подачи. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах. Передачи, прием мяча, подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.

Футбол (6 ч.)

Удары стопой, головой. Удары по катящемуся мячу. Удары с лета, полулета. Прием мяча, остановка, обработка мяча. Удар из различных положений. Ведение с элементами обводки и выходом к воротам. Атака 2 против 1 (стенка). Учебная игра.

9 класс

Физическое совершенствование (3 ч.):

Спортивно-оздоровительная деятельность (1 ч.)

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). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность (1 ч.)

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, плавание, спортивные игры).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 ч.)

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.

Легкая атлетика (14 ч.)

ТБ во время занятий физической культурой. Техника прыжка в высоту. Разбег. Приземление. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Низкий старт. Бег 30м с низкого старта. Техника прыжка в высоту. Эстафетный бег. Бег 60 м на результат. ГТО. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (отталкивание). Прыжок в длину с разбега (приземление). ГТО. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча с места на дальность. Бег на средние дистанции (1500 м-д., 2000 м-м.). Бег 1000 м на результат. Бег 500 м. Зачетный урок. ГТО.

Гимнастика (21 ч.)

Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе на результат. ГТО. Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Техника опорного прыжка. Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д.) Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие. Кувырок вперед в упор присев. Лазанье на канате. Подтягивание в висе лежа. Упражнения на узкой опоре.

Лыжные гонки (20 ч.)

Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Обучение переходам с одного хода на другой ход. Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м. Оценить технику попеременного двухшажного хода. Попеременный четырехшажный ход. Выполнение переходов с одного хода на другой. Спуски. Коньковый ход. Техника преодоления контруклонов. Спуски. Соревнование на дистанции 1 км. Прохождение дистанции 3-5 км со средней скоростью. Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами. Коньковый ход. Техника торможения и повороты на склоне изученными способами.

Баскетбол (24 ч.)

Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. Заслон. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Позиционное нападение. Личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Заслон.

Волейбол (12 ч.)

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Нападающий удар при встречных передачах. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападении через третью зону. Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Нападающий удар при встречных передачах. Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу в группе. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Игра в нападении через 4 зону. Прием мяча снизу в группе. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.

Футбол (11 ч.)

Удары из различных положений на точность. Удары с лета. Удары по движущемуся мячу. Удар головой. Ведение мяча с ударами по воротам. Учебная игра с учебными заданиями. Зачетный урок.

10 класс

Физическое совершенствование (3 ч.):

Спортивно-оздоровительная деятельность (1 ч.)

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). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность (1 ч.)

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, плавание, спортивные игры).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 ч.)

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.

Легкая атлетика (14 ч.)

ТБ во время занятий физической культурой. Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м. Техника прыжка в высоту. Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование. Прыжки в высоту. Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег. Бег 100 м на результат. ГТО. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег. Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Прыжок в длину на результат. ГТО. Метание мяча с места и с разбега на дальность на результат. ГТО. Метание мяча на результат. Бег 1000 м на результат. Бег 500 м на результат. Зачетный урок. ГТО.

Гимнастика (21 ч.)

Висы. Строевые упражнения. Упражнения на силовую подготовку. Подтягивания в висе на результат. ГТО. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Оценка техники опорного прыжка. Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Равновесие. Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). Равновесие. Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад

(д.)Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики. Лазанье на канате. Интервальная тренировка. Упражнения со штангой 8, 16 кг.

Лыжные гонки (20 ч.)

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Одновременные ходы. Повороты переступанием в движении. Коньковый ход. Попеременные ходы. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с попеременных ходов на одновременные. Торможение и поворот упором. Коньковый ход. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 1 км коньковым ходом. ГТО. Прохождение дистанции 5 км без учета времени с применением всех изученных приемов.

Баскетбол (24 ч.)

Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Бросок в прыжке с дальней дистанции. Учебная игра. Тактика защиты. Соревнования в классе на точность трехочковых и штрафных бросков. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Тактика нападения. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Нападение против личной защиты (2х1х2).

Волейбол (12 ч.)

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Прием и передача мяча после подачи. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Выполнение игровых заданий: попасть с подачи в определенную зону, отбивание мяча кистью, кулаком. Прямой нападающий удар в тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.

Футбол (11 ч.)

Передвижение приставными шагами. Остановки, обманные движения. Ведение мяча без и с сопротивлением защитника. Удары по мячу ногой, головой, без и с сопротивлением. Остановки мяча грудью, туловищем, ногой. Действия против игрока без мяча, то же с мячом. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра. Тактика защиты, нападения.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ п/п	Раздел. Тема	Кол-во часов
Физическая культура как область знаний:		2
1	История и современное развитие физической культуры	1
2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1
Легкая атлетика		12
3	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 50 м.	1
4	Высокий старт, бег 30м на результат. Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета.	1
5	Бег 60 м на результат. ГТО	1
6-7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание м/мяча в цель. ГТО	2
8-9	Прыжок в длину с 7-9 шагов (подбор разбега).	2
10	Метание мяча в цель. ГТО	1
11	Прыжок в длину с 7-9 шагов (приземление). Метание мяча в цель.	1
12	Оценка техники прыжка в длину с разбега.	1
13-14	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. ГТО	2
Баскетбол		16
15-16	Стойки и передвижения игроков.	2
17-18	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	2
19-20	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	2
21-23	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	3
24-25	Игра в мини-баскетбол.	2
26-27	Оценка техники стойки и передвижений игрока.	2
28-30	Игра в мини-баскетбол. Броски мяча	3
Гимнастика		14
31	Висы. Строевые упражнения.	1
32-33	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.	2
34	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине. ГТО	1
35	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
36	Прыжок ноги врозь.	1
37	Оценка техники опорного прыжка.	1
38	Акробатика. Кувырки вперед.	1
39	Два кувырка вперед и назад.	1
40	Кувырки вперед и назад	1
41	Стойка на лопатках.	1
42	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.	1
43-44	Лазанье по канату	2
Лыжная подготовка		14
45	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1

46	Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	1
47	Ознакомление с бесшажным одновременным ходом. Проверить на оценку технику попеременного двухшажного хода.	1
48	Учить одновременному бесшажному ходу, повторить встречную эстафету	1
49	Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью. ГТО	1
50	Повторить технику спусков со склона до 45* в средней стойке.	1
51	Учить подъему «елочкой» на склоне до 45*.	1
52	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе.	1
53	Повторить технику спусков со склона до 45* в среднем темпе.	1
54	Учить технику поворота «плугом».Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	1
55	Совершенствовать технику подъема «елочкой» и спуска в средней стойке. Принять на оценку технику подъема «елочкой».	1
56	Повторить технику спуска в средней стойке, подъем «елочкой».	1
57	Обучение одновременного одношажного хода (основной вариант).	1
58	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Провести соревнование на дистанции 1-2 км.ГТО	1
Волейбол		6
59	Стойки и передвижения игрока.	1
60-61	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	2
62	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1
63	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
64	Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.	1
Футбол		6
65-66	Удар по мячу. Передача.	2
67-68	Ведение и остановка мяча.	2
69-70	Удар по воротам. Игры.	2

6 класс

№ п/п	Раздел. Тема	Кол-во часов
Физическая культура как область знаний		2
1	Физическая культура человека	1
2	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1
Легкая атлетика		12
3	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 50 м.	1
4	Высокий старт, бег 30м на результат. Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета.	1
5	Бег 60 м на результат. ГТО	1
6-7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега (отталкивание). Метание м/мяча в цель. ГТО	2
8	Прыжок в длину с 7-9 шагов (подбор разбега).	1
9-10	Метание мяча в цель. ГТО	2

11	Прыжок в длину с 7-9 шагов (приземление). Метание мяча в цель.	1
12	Оценка техники прыжка в длину с разбега.	1
13-14	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м. ГТО	2
Баскетбол		16
15-16	Стойки и передвижения игроков.	2
17-19	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	3
20-21	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	2
22-23	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	2
24-26	Игра в мини-баскетбол.	3
27-28	Оценка техники стойки и передвижений игрока.	2
29-30	Игра в мини-баскетбол. Броски мяча	2
Гимнастика		14
31	Висы. Строевые упражнения.	1
32-33	Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.	2
34	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине. ГТО	1
35	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
36	Прыжок ноги врозь.	1
37	Оценка техники опорного прыжка.	1
38	Акробатика. Кувырки вперед.	1
39	Два кувырка вперед и назад.	1
40	Кувырки вперед и назад	1
41	Стойка на лопатках.	1
42	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов.	1
43-44	Лазанье по канату	2
Лыжная подготовка		14
45	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
46	Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	1
47	Ознакомление с бесшажным одновременным ходом. Проверить на оценку технику попеременного двухшажного хода.	1
48	Учить одновременному бесшажному ходу, повторить встречную эстафету	1
49	Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью. ГТО	1
50	Повторить технику спусков со склона до 45* в средней стойке.	1
51	Учить подъему «елочкой» на склоне до 45*.	1
52	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе.	1
53	Повторить технику спусков со склона до 45* в среднем темпе.	1
54	Учить технику поворота «плугом».Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью.	1
55	Совершенствовать технику подъема «елочкой» и спуска в средней стойке. Принять на оценку технику подъема «елочкой».	1
56	Повторить технику спуска в средней стойке, подъем «елочкой».	1
57	Обучение одновременного одношажного хода (основной вариант).	1
58	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. Провести соревнование на дистанции 1-2 км. ГТО	1
Волейбол		6

59	Стойки и передвижения игрока.	1
60-61	Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	2
62	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	1
63	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
64	Прием мяча снизу двумя руками через зону. Игра по упрощенным правилам.	1
Футбол		6
65-66	Удар по мячу. Передача.	2
67-68	Ведение и остановка мяча.	2
69-70	Удар по воротам. Игры.	2

7 класс

№ п/п	Раздел. Тема	Кол-во часов
Физическая культура как область знаний		2
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1
2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1
Легкая атлетика		12
3	ТБ во время занятий физической культурой. Прыжки в высоту.	1
4	Стартовый разгон. Прыжки в высоту.	1
5	Высокий старт. Бег по дистанции – финиширование.	1
6-7	Бег 60 м на результат. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых ш. ГТО.	2
8	Метание м/м.Подбор разбега в прыжках.	1
9	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Перешагивание, разбег, переход через планку.	1
10	Метание мяча на дальность. ГТО	1
11	Прыжки в длину на результат. ГТО.	1
12-14	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м без учета времени. Бег 1000 м. Зачетный урок. ГТО.	3
Баскетбол		16
15-16	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	2
17-18	Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра.	2
19-20	Бросок мяча двумя руками в движении снизу. Учебная игра.	2
21-22	Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	2
23-24	Техника ведения мяча с различной высотой отскока и изменением направления.	2
25-26	Игра 3х3.	2
27-28	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.	2
29-30	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	2
Гимнастика		14
31-32	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	2
33	Подтягивание в висе на перекладине. ГТО	1
34	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1
35-36	Опорные прыжки. Разбег, приземление.	2

	Техника опорного прыжка.	
37	Акробатика. Кувырки назад.	1
38	Стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	1
39	Кувырки назад и вперед.	1
40	Длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	1
41-42	Составление комбинаций из акробатических элементов. Техника выполнения акробатических элементов.	2
43-44	Лазанье на канате в 3 приема. Лазанье на канате в 2 приема.	2
Лыжная подготовка		14
45	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок и с палками.	1
46	Попеременный двухшажный ход	1
47	Повороты переступанием в движении	1
48	Одновременный двухшажный ход	1
49	Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход.	1
50	Торможение и поворот плугом.	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход.	1
53	Повороты переступанием в движении.	1
54	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход	1
55	Торможение и поворот плугом	1
56	Подъем «елочкой», спуск в стойке. Прохождение дистанции до 3,5 км. ГТО.	1
57	Попеременный двухшажный ход Повороты переступанием в движении	1
58	Одновременный двухшажный ход.	1
Волейбол		6
59	Верхняя передача мяча и прием снизу в парах через сетку. Прием мяча снизу после подачи.	1
60	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
61	Передачи мяча в парах и прием.	1
62	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
63	Передачи и прием мяча в парах через сетку.	1
64	Игра по упрощенным правилам.	1
Футбол		6
65	Удар различными частями стопы.	1
66	Удары с лета, полулета.	1
67	Пас диагональный, пас на выход. Прием мяча, остановка внешней и внутренней частью стопы.	1
68	Остановка грудью, головой.	1
69	Ведение мяча с обведением и ударом по воротам.	1
70	Учебная игра.	1

8 класс

№ п/п	Раздел. Тема	Кол-во часов
Физическая культура как область знаний		2
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1
2	Физическое совершенствование: Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
Легкая атлетика		12
3	ТБ во время занятий физической культурой. Прыжок в высоту. Техника метания мяча.	1
4-5	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег 60 м с низкого старта. Низкий старт – финиширование.	2
6	Бег 60 м на результат. Эстафетный бег. ГТО.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	1
8	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
9	Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность.	1
10	Техника выполнения метания мяча с разбега на дальность.	1
11	Прыжок в длину на результат. ГТО	1
12-14	Бег на средние дистанции (1500 м-д., 2000 м-м.). Бег 1000 м на результат. Зачетный урок. ГТО.	3
Баскетбол		16
15-16	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	2
17-18	Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра. Бросок мяча двумя руками от головы с места.	2
19-20	Личная защита. Учебная игра	2
21-22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	2
23-24	Ведение мяча с сопротивлением и броски от головы с места. Игра 3х3.	2
25-26	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра.	2
27-28	Зачетный урок, учебная игра.	2
29-30	Взаимодействие игроков.	2
Гимнастика		14
31-32	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	2
33	Подтягивания в висе на результат. ГТО	1
34	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1
35	Техника опорного прыжка.	1
36-37	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.).	2
38-39	«Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).	2
40	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.).	1
41	Составление комбинаций из акробатических элементов. Равновесие	1
42	Выполнение на оценку акробатических элементов. Лазанье на канате.	1
43-44	Лазанье на канате.	2
Лыжная подготовка		14
45	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг	1

	в подъем.	
46	Попеременный двухшажный ход	1
47	Повороты переступанием в движении со спуска. Подъем в гору скользящим шагом, спуск	1
48	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
49-50	Подъем «полуелочкой», спуск. Коньковый ход	2
51	Торможение и поворот упором. Коньковый ход	1
52-53	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход	2
54	Прохождение дистанции до 4,5км.ГТО.	1
55-56	Торможение плугом. Бег 1 км на результат	2
57-58	Коньковый ход	2
Волейбол		6
59	Передачи в тройках, над собой. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1
60	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Передачи мяча и нижняя прямая подача.	1
61	Нижняя прямая подача и прием подачи Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1
62	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
63	Прием мяча после подачи. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах. Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
64	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	1
Футбол		6
65	Удары стопой, головой.	1
66	Удары по катящемуся мячу.	1
67	Удары с лета, полулета.	1
68	Прием мяча, остановка, обработка мяча.	1
69	Удар из различных положений. Ведение с элементами обводки и выходом к воротам.	1
70	Атака 2 против 1 (стенка). Учебная игра.	1

9 класс

№ п/п	Раздел. Тема	Кол-во часов
	Физическое совершенствование	3
1	Физическое совершенствование: Спортивно-оздоровительная деятельность	1
2	Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность	1
3	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1
Легкая атлетика		14
4	ТБ во время занятий физической культурой. Техника прыжка в высоту. Разбег. Приземление.	1

5-6	Стартовый разгон. Бег по дистанции. Низкий старт. Бег 30м с низкого старта. Техника прыжка в высоту.	2
7	Эстафетный бег. Бег 60 м на результат. ГТО.	1
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (отталкивание).	1
9	Прыжок в длину с разбега (приземление). ГТО.	1
10	Метание мяча на дальность с разбега.	1
11	Метание мяча с места на дальность.	1
12-14	Бег на средние дистанции (1500 м-д., 2000 м-м.)	3
15-16	Бег 1000 м на результат. Бег 500 м	2
17	Зачетный урок. ГТО.	1
Баскетбол		24
18-20	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	3
21-23	Бросок одной рукой от головы в прыжке. Учебная игра	3
24-26	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	3
27-29	Штрафной бросок. Бросок одной руками от плеча в прыжке. Учебная игра. Заслон	3
30-32	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. Заслон	3
33-35	Позиционное нападение.	3
36-38	Личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	3
39-41	Заслон.	3
Гимнастика		21
42-44	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	3
45	Подтягивания в висе на результат. ГТО.	1
46-47	Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.).	2
48-49	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	2
50	Техника опорного прыжка.	1
51-52	Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной ноге.	2
53-54	Кувырок назад в полушпагат (д.). Из упора присев стойка на голове и руках (м.).	2
55-56	Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д.) Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие.	2
57-58	Кувырок вперед в упор присев.	2
59-60	Лазанье на канате.	2
61-62	Подтягивание в висе лежа. Упражнения на узкой опоре.	2
Лыжная подготовка		20
63-64	Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.	2
65-67	Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	3
68-69	Обучение переходам с одного хода на другой ход. Прохождение дистанции до	2

	2 км с 2-3 ускорениями до 200 м. Оценить технику попеременного двухшажного хода.	
70-71	Попеременный четырехшажный ход.	2
72-73	Выполнение переходов с одного хода на другой. Спуски. Коньковый ход	2
74-75	Техника преодоления контруклонов. Спуски. Коньковый ход	2
76-77	Соревнование на дистанции 1 км. Коньковый ход.	2
78-79	Прохождение дистанции 3-5 км со средней скоростью. Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами.	2
80-82	Коньковый ход. Техника торможения и повороты на склоне изученными способами.	3
	Волейбол	12
83-84	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2
85-86	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападении через третью зону.	2
87-88	Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	2
89	Стойки и передвижения игрока.	1
90	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1
91	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1
92	Игра в нападении через 4 зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1
93-94	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	2
	Футбол	11
95-96	Удары из различных положений на точность.	2
97-98	Удары с лета. Удары по движущемуся мячу.	2
99-101	Удар головой. Ведение мяча с ударами по воротам.	3
102-103	Учебная игра с учебными заданиями.	2
104-105	Зачетный урок.	2

10 класс

№ п/п	Раздел, Тема	Кол-во часов
	Физическое совершенствование:	3
1	Спортивно-оздоровительная деятельность	1
2	Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность	1
3	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1
	Легкая атлетика	14
4	ТБ во время занятий физической культурой. Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м. Техника прыжка в высоту.	1
5-7	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование. Прыжки в высоту.	3
8	Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.	1
9	Бег 100 м на результат. ГТО.	1

10	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег. Прыжок в длину с разбега (прогнувшись).	1
11-12	Прыжок в длину на результат. ГТО.	2
13	Метание мяча с места и с разбега на дальность на результат. ГТО	1
14-15	Метание мяча на результат. Бег 1000 м на результат.	2
16-17	Бег 500 м на результат. Зачетный урок. ГТО.	2
Баскетбол		24
18-20	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	3
21-23	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	3
24-26	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра.	3
27-29	Бросок в прыжке с дальней дистанции.	3
30-32	Учебная игра. Тактика защиты. Соревнования в классе на точность трехочковых и штрафных бросков.	3
33-35	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Тактика нападения.	3
36-38	Нападение против зонной защиты (2x1x2).	3
39-41	Нападение против личной защиты (2x1x2).	3
Гимнастика		21
42-44	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на силовую подготовку.	3
45	Подтягивания в висе на результат. ГТО.	1
46-47	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	2
48-49	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Оценка техники опорного прыжка.	2
50-51	Акробатика. Длинный кувырок вперед.	2
52	Стойка на голове (м).	1
53	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	1
54-55	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Равновесие.	2
56	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). Равновесие.	1
57-58	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.)	2
59-60	Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.	2
61-62	Лазанье на канате. Интервальная тренировка. Упражнения со штангой 8, 16 кг.	2
Лыжная подготовка		20
63-65	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	3
66-67	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски.	2
68-69	Одновременные ходы. Повороты переступанием в движении.	2
70-71	Коньковый ход. Попеременные ходы	2
72-73	Торможение и поворот упором	2
74-75	Переход с одновременных ходов на попеременные	2
76-77	Переход с попеременных ходов на одновременные	2
78	Торможение и поворот упором. Коньковый ход.	1
79	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1

80-81	Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход.	2
82	Прохождение дистанции 1 км коньковым ходом. ГТО. Прохождение дистанции 5 км без учета времени с применением всех изученных приемов	1
Волейбол		12
83	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
84	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
85-86	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.	2
87	Позиционное нападение со сменой мест.	1
88	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.	1
89	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
90	Прием и передача мяча после подачи. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
91	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Выполнение игровых заданий: попасть с подачи в определенную зону, отбивание мяча кистью, кулаком.	1
92-93	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	2
94	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1
Футбол		11
95-96	Передвижение приставными шагами. Остановки, обманные движения.	2
97-98	Ведение мяча без и с сопротивлением защитника.	2
99-100	Удары по мячу ногой, головой, без и с сопротивлением.	2
101-102	Остановки мяча грудью, туловищем, ногой.	2
103	Действия против игрока без мяча, то же с мячом.	1
104-105	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра. Тактика защиты, нападения.	2