

Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования (ФГОС)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для 5-9 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» предназначена для учащихся с ОВЗ 5-9-х классов МБОУ СОШ № 21.

Адаптированная рабочая программа (далее АРП) - это образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с задержкой психического развития (далее ЗПР) с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы:

- пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели общего образования с учетом специфики учебного предмета; общую характеристику учебного предмета; описание места учебного предмета в учебном плане;
- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся;

- приложения: описание материально-технического обеспечения образовательного процесса; система контрольно-измерительных материалов; система оценивания.

Понятие «задержка психического развития» (ЗПР) употребляется по отношению к детям с минимальными органическими или функциональными повреждениями центральной нервной системы, а также длительно находящимся в условиях социальной депривации. Для них характерны незрелость эмоционально-волевой сферы и недоразвитие познавательной деятельности, что делает невозможным овладение в полном объеме программой массовой школы. Недостаточная выраженность познавательных интересов у детей с ЗПР сочетается с незрелостью высших психических функций, с нарушениями, памяти, с функциональной недостаточностью зрительного и слухового восприятия, с плохой координацией движений. Малая дифференцированность движений кистей рук отрицательно сказывается на продуктивной деятельности - лепке, рисовании, конструировании, письме. Снижение познавательной активности проявляется в ограниченности запаса знаний об окружающем и практических навыков, соответствующих возрасту и необходимых ребенку на всех этапах обучения в школе. Негрубое недоразвитие речи может проявляться в нарушениях звукопроизношения, бедности и недостаточной дифференцированности словаря, трудностях усвоения логико-грамматических конструкций. У значительной части детей наблюдается недостаточность фонетико-фонематического восприятия, снижение слухоречевой памяти. Нарушения эмоционально-волевой сферы и поведения проявляются в слабости волевых установок, эмоциональной неустойчивости, импульсивности, аффективной возбудимости, двигательной расторможенности, либо, наоборот, в вялости, апатичности. Дети с задержкой психического развития составляют неоднородную группу, т.к. различными являются причины и степень выраженности отставания в их развитии. В связи с этим трудно построить психолого-педагогическую классификацию детей с ЗПР. Общим для детей данной категории являются недостаточность внимания, гиперактивность, снижение памяти, замедленный темп мыслительной деятельности, трудности регуляции поведения. Однако стимуляция деятельности этих детей, оказание им своевременной помощи позволяет выделить у них зону ближайшего развития, которая в несколько раз превышает потенциальные возможности умственно отсталых детей того же возраста. Поэтому дети с ЗПР, при создании им определенных образовательных условий, способны овладеть программой основной общеобразовательной школы и в большинстве случаев продолжить образование. Вместе с тем, практика показывает, что обучение детей с отклонениями в развитии совместно с нормально развивающимися сверстниками дает хороший эффект в отношении личностного развития и социализации и той, и другой категории учащихся, а также соответствует нормам международного права и российского законодательства. Таким образом, интегрированное обучение детей с отклонениями в развитии при соответствующем обеспечении следует признать оптимальной формой организации учебно-воспитательного процесса. Обучение детей с отклонениями в развитии, независимо от формы организации специального образования, должно проводиться в строгом соответствии с заключениями соответствующего лечебно-профилактического учреждения и/или ПМПК о форме обучения и рекомендованными образовательными программами.

Данная АРП разработана с учётом федеральных государственных образовательных стандартов общего образования по уровням образования и (или) федеральных государственных образовательных стандартов образования детей с ОВЗ на основании основной общеобразовательной программы и в соответствии с особыми образовательными потребностями лиц с ОВЗ.

АРП разработана с учетом основных направлений модернизации общего образования:

- нормализация учебной нагрузки учащихся; устранение перегрузок, подрывающих их физическое и психическое здоровье;
- соответствие содержания образования возрастным закономерностям развития учащихся, их особенностям и возможностям;
- личностная ориентация содержания образования;
- деятельностный характер образования, направленность содержания образования на формирование общих учебных умений и навыков, обобщенных способов учебной, познавательной, коммуникативной, практической, творческой деятельности, на получение учащимися опыта этой деятельности;
- усиление воспитывающего потенциала;
- формирование ключевых компетенций - готовности учащихся использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности в реальной жизни для решения практических задач

Концептуальной основой АРП являются идеи интеграции учебных предметов; преемственности начального и основного общего образования; гуманизации образования; соответствия содержания образования возрастным закономерностям развития учащихся; личностной ориентации содержания образования; деятельностного характера образования и направленности содержания на формирование общих учебных умений, обобщенных способов учебной, познавательной, практической, творческой деятельности; формирования у учащихся готовности использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности в реальной жизни для решения практических задач (ключевых компетенций). Эти идеи явились базовыми при определении структуры, целей и задач предлагаемого курса. Адаптация общеобразовательной программы осуществляется с учётом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии и включает следующие направления деятельности: анализ и подбор содержания; изменение структуры и временных рамок; использование разных форм, методов и приёмов организации учебной деятельности.

Содержание АРП включает в себя содержательное наполнение образовательного, коррекционного и воспитательного компонентов. Изучение программного материала должно обеспечить не только усвоение определенных предметных знаний, умений и навыков, но и формирование у учащихся приемов умственной деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе

обучения.

Целями школьного образования, которые ставят перед школой государство, общество и семья, помимо приобретения определенного набора знаний и умений, являются раскрытие и развитие потенциала ребёнка, создание благоприятных условий для реализации его природных способностей.

В связи с этим рабочая программа направлена на реализацию основных целей:

- обеспечение условий для реализации прав обучающихся с ОВЗ на получение бесплатного образования;
- организация качественной коррекционно-реабилитационной работы с учащимися с различными формами отклонений в развитии;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ на основе совершенствования образовательного процесса;
- создание благоприятного психолого-педагогического климата для реализации индивидуальных способностей обучающихся с ОВЗ;
- формирование целостного представления о мире, основанного на приобретенных знаниях,
- умениях, навыках и способах деятельности; приобретение опыта разнообразной деятельности (индивидуальной и коллективной), опыта познания и самопознания; подготовка к осуществлению осознанного выбора индивидуальной образовательной или профессиональной траектории.

Наряду с общеобразовательными ставятся следующие основные задачи:

- вести учёт особенностей ребёнка, индивидуальный педагогический подход, проявляющийся в особой организации коррекционно-педагогического процесса, в применении специальных методов и средств обучения, компенсации и коррекции нарушений развития (информационно-методических, технических);
- реализовывать коррекционно-педагогические процессы педагогами и педагогами-психологами соответствующей квалификации, их психологическое сопровождение специальными психологами;
- предоставлять обучающемуся с ОВЗ медицинскую, психолого-педагогическую и социальную помощь;
- привлекать родителей в коррекционно-педагогический процесс.

Адаптированная образовательная программа направлена на:

- преодоление затруднений учащихся в учебной деятельности;
- овладение навыками адаптации учащихся к социуму;
- психолого-педагогическое сопровождение школьников, имеющих проблемы в обучении и поведении;
- развитие творческого потенциала учащихся (одаренных детей);
- развитие потенциала учащихся с ограниченными возможностями;
- создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы;
- индивидуализацию обучения, учитывая состояние их здоровья, индивидуально-типологические особенности.

Ввиду психологических особенностей детей с ЗПР, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления.

Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие навыков каллиграфии; развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности: коррекция - развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция - развитие памяти; коррекция - развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления: развитие наглядно-образного мышления; развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций: развитие умения сравнивать, анализировать; развитие умения выделять сходство и различие понятий; умение работать по словесной и письменной инструкциям, алгоритму; умение планировать деятельность.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности; воспитание самостоятельности принятия решения; формирование адекватности чувств;

формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умения анализировать свою деятельность; воспитание правильного отношения к критике.

Коррекция - развитие речи: развитие фонематического восприятия; коррекция нарушений устной и письменной речи; коррекция монологической речи; коррекция диалогической речи; развитие лексико-грамматических средств языка. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Коррекционно-развивающая работа обеспечивает организацию мероприятий, способствующих личностному развитию учащихся, коррекции недостатков в психическом развитии и освоению ими содержания образования.

Обучение учащихся с ограниченными возможностями здоровья носит коррекционно-обучающий и воспитывающий характер. Аномальное состояние ребенка затрудняет решение задач обучения, но не снимает их. Поэтому, при отборе программного учебного материала учтена необходимость формирования таких черт характера и всей личности в целом, которые помогут выпускникам стать полезными членами общества.

В процессе освоения АРП, получают дальнейшее развитие элементарные личностные, регулятивные, коммуникативные и познавательные учебные действия воспитанников, составляющие психолого-педагогическую основу получения знаний по общеобразовательным предметам, имеющим практическую направленность и соответствующим их возможностям, навыки по различным профилям труда. АРП, сохраняя обязательный минимум содержания, отличается своеобразием, предусматривающим коррекционную направленность обучения. Темы, которые являются наиболее сложными для усвоения, могут изучаться в ознакомительном порядке, т.е. не являются обязательными для усвоения учащимися. Ряд тем, изучаемых ознакомительно на начальных этапах обучения предмету, станут обязательными для изучения в старших классах. Такой подход позволит учителям обеспечить усвоение учащимися по окончании основной школы обязательного минимума содержания филологического (языкового) образования.

Для усиления коррекционно-развивающей направленности курса в программу широко включены самостоятельные наблюдения и предметно-практическая деятельность учащихся, наглядно-иллюстративный материал, а также разнообразные задания графического характера — для коррекции мелкой моторики пальцев рук. К реализации АРП в образовательной организации могут быть привлечены учителя-дефектологи, учителя-логопеды, педагоги-психологи.

У большинства учеников с ЗПР отмечается недостаточный уровень познавательной активности, незрелость мотивации к учебной

деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе учителя. Для совершенствования процессов формирования ключевых компетенций необходимо использовать методы, позволяющие компенсировать и корректировать процесс овладения учащимися умениями самоорганизации учебной деятельности. Наиболее приемлемыми методами в практической работе учителя с учащимися, имеющими ОВЗ, являются объяснительно-иллюстративный, личностно-ориентированный, репродуктивный, частично поисковый, коммуникативный, информационно-коммуникационный, игровых технологий; методы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля. Огромную важность в образовании личности в современный период приобретают вопросы непрерывного образования на основе умения учиться. Теперь это не просто усвоение знаний, а импульс к развитию способностей и ценностных установок личности учащегося. Сегодня происходит изменение модели образования — от модели знаний, умений и навыков к модели развития личности. Необходимость непрерывного образования обусловлена прогрессом науки и техники, широким применением инновационных технологий.

Программа предусматривает прочное усвоение материала, для чего значительное место в ней отводится повторению. Для повторения в начале и конце года в каждом классе выделяются специальные часы. Учитель использует их, учитывая конкретные условия преподавания. Темам, изучаемым в несколько этапов, на следующей ступени предшествует повторение сведений, полученных в предыдущем классе (классах). Каждая тема завершается повторением пройденного. Данная система повторения обеспечивает необходимый уровень прочных знаний и умений. Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования.

Перечень нормативных документов, используемых при составлении рабочей программы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31 декабря 2015 г. № 1577);
3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018 года № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего

общего образования";

4. Фундаментальное ядро содержания общего образования;
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
6. Концепция преподавания русского языка и литературы, утвержденной Распоряжением правительства Российской Федерации от 09.04.2016 г. № 637-р. 7. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821- 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821- 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;
9. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 21 г.Екатеринбурга;
10. Учебного плана МБОУ СОШ № 21 г. Екатеринбург;
11. Примерные программы основного общего образования по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы;
13. Программа по географии «Физическая культура 5-9 классы» авторов КАКИХ???

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на: реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях

включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5-9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: - демократизация и гуманизация педагогического процесса;

- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;

- интенсификация и оптимизация;

- соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Урок у учащихся специальной медицинской группы строится по стандартной схеме (подготовительная, основная и заключительная части). Однако, в отличие от обычных уроков, имеет свои принципиальные особенности. В подготовительной части урока выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно. В основной части урока учащиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определённую для них максимальную физическую нагрузку, выполняют специальные упражнения для профилактики и коррекции разных болезней. В заключительной части урока используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки, выполняются упражнения на дыхание, упражнения на

расслабление мышц. И обязательно отдых сидя. Программный материал подбирается не по биологическому возрасту, а исключительно на основании уровня физического здоровья.

Общая характеристика учебного предмета

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного

вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры. Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного - быстрым, слабого - сильным, всегда жалующегося на усталость - выносливым, болезненного - здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных. Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов - внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний. Физическая культура - это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека. Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения - все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2014) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Предметные

результаты

Выпускник научится

Выпускник получит возможность

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий

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

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; вести дневник по физкультурной

физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных

особенностей

и

возможностей

деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных

физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. «Знания о физической культуре»

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на

формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: - бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м. - варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

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

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

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

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

Футбол:

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

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

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

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

Развитие координации движений

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

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

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

Развитие силы

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

Развитие быстроты

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

Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (102 часа)

№ урока	Тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре		
1.	Олимпийские игры древности. Нормы ГТО	1
Легкая атлетика		
<i>Беговые упражнения</i>		
2.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м. Подготовка к выполнению видов испытаний.	1
3.	Ускорение с высокого старта.	1
4.	Бег на результат 60 м	1
5.	Высокий старт	1
6.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
7.	Кроссовый бег	1
8.	Бег 1000 м. Развитие выносливости	1
9.	Челночный бег 4х10 метров. Развитие быстроты	1

<i>Прыжковые упражнения</i>		
10.	Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению видов испытаний	1
11.	Прыжок в длину с места	1
12.	Прыжок в длину с места – на результат	1
<i>Метание малого мяча</i>		
13.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1
14.	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1
15.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1
Спортивные игры		
<i>Баскетбол</i>		
16.	ТБ на занятиях баскетболом. Правила поведения. Стойка игрока, перемещение.	1
17.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом	1
18.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1
19.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек.	1
20.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
21.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, одной рукой от плеча.	1
Плавание		
22.	ТБ на занятиях по имитации плавания. Правила поведения.	1
23.	Имитация кроля на груди на гимнастическом коврике. Дыхательные упражнения.	1
24.	Имитация кроля на груди на гимнастическом коврике. Дыхательные упражнения.	1
25.	Имитация кроля на спине на гимнастическом коврике. Дыхательные упражнения.	1
26.	Имитация кроля на спине на гимнастическом коврике. Дыхательные упражнения.	1
Гимнастика с основами акробатики		
<i>Организующие команды и приёмы</i>		
27.	ТБ на занятиях гимнастикой и акробатикой. Правила поведения. Построение и перестроение на месте. Подготовка к выполнению видов испытаний. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
28.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1
<i>Акробатические упражнения и комбинации</i>		
29.	Кувырок вперед и назад	1
30.	Кувырок вперед и назад	1

31.	Стойка на лопатках	1
32.	Стойка на лопатках	1
33.	Акробатическая комбинация	1
34.	Акробатическая комбинация	1
35.	Акробатическая комбинация - зачет	1
36.	Ритмическая гимнастика	1
37.	Ритмическая гимнастика	1
<i>Опорные прыжки</i>		
38.	Опорный прыжок	1
39.	Опорный прыжок	1
40.	Опорный прыжок-зачет	1
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики) упражнения на гимнастическом бревне (девочки)</i>		
41.	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)	1
42.	Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	1
43.	Зачетная комбинация	1
<i>Лазанье по канату</i>		
44.	Лазанье по канату в 3 приема.	1
45.	Лазанье по канату в 3 приема.	1
46.	Лазанье по канату в 3 приема.	1
47.	Лазанье по канату в 3 приема – зачет.	1
48.	ТБ на занятиях спортивными играми. Спортивные игры.	1
49.	Спортивные игры. Подведение итогов за 2 четверть.	1
Знания о физической культуре		
50.	Физическое развитие человека. Нормы ГТО	1
Лыжная подготовка		
51.	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Правила поведения. Переноска лыж. Попеременный двухшажный ход. Подготовка к выполнению видов испытаний.	1

52.	Попеременный двухшажный ход	1
53.	Одновременный безшажный ход	1
54.	Одновременный безшажный ход	1
55.	Подъём "полуёлочкой"	1
56.	Подъём "полуёлочкой"	1
57.	Торможение "плугом"	1
58.	Торможение "плугом"	1
59.	Повороты переступанием	1
60.	Повороты переступанием	1
61.	Передвижение на лыжах до 3 км	1
62.	Передвижение на лыжах до 3 км	1
Спортивные игры		
<i>Баскетбол</i>		
63.	ТБ на занятиях баскетболом. Правила поведения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
64.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1
65.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1
66.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1
67.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1
68.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1
69.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
70.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Игра по упрощенным правилам.	1
71.	Штрафной бросок	1
72.	Штрафной бросок	1
73.	Игра по упрощенным правилам	1
74.	Игра по упрощенным правилам	1
<i>Волейбол</i>		
75.	ТБ на занятиях волейболом. Правила поведения. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
76.	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1

77.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
78.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
79.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1
80.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
81.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
82.	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1
83.	Нижняя прямая подача	1
Знания о физической культуре		
84.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Нормы ГТО	1
<i>Волейбол</i>		
85.	Нижняя прямая подача	1
86.	Нижняя прямая подача	1
87.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
88.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
89.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1
Легкая атлетика		
<i>Беговые упражнения</i>		
90.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения. Подготовка к выполнению видов испытаний. Нормы ГТО. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1
91.	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1
92.	Скоростной бег до 40 м	1
93.	Бег на результат 60 м	1
94.	Эстафетный бег	1
95.	Эстафетный бег	1
96.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
97.	Кроссовый бег	1
98.	Бег 1000 м	1
99.	Челночный бег 4x10 метров	1
<i>Прыжковые упражнения</i>		
100	Прыжок в длину с места. Зачет.	1
<i>Метание малого мяча</i>		

101	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. Сдача норм ГТО. Подведение итогов за учебный год.	1

6 КЛАСС (102 часа)

№ урока	Тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре		
1.	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
Легкая атлетика		
2.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения. Нормы ГТО	1
3.	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Подготовка к выполнению видов испытаний.	1
4.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м). Старты из различных положений	1
5.	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.	1
6.	Бег 60 метров на результат	1
7.	Бег по пересеченной местности без учета времени.	1
8.	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости. Бег 500 метров.	1
9.	Челночный бег 4х10м на результат.	1
10.	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
11.	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. Эстафета с этапами	1
12.	Бег 1000м. на результат	1
13.	Метание мяча на дальность. Подвижные игры с бегом и прыжком.	1
14.	Метание мяча на дальность	1
15.	Метание мяча на дальность на результат. Нормы ГТО	1
Знания о физической культуре		
16.	Физическая культура (основные понятия). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию	1

	физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели	
	Баскетбол	
17.	ТБ на занятиях баскетболом. Правила поведения. Прием и передача мяча в парах, движении	1
18.	Прием и передача мяча в парах, движении. Передвижение в защитной стойке.	1
19.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
20.	Ловля и передача мяча на месте в парах и движении. Бросок мяча одной рукой в кольцо.	1
21.	Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки. Учебная игра.	1
	Знания о физической культуре	
22.	Физическая культура человека.	1
	Гимнастика	
23.	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
24.	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырок вперед и назад.	1
25.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Связка из акробатических элементов. Подвижная игра.	1
26.	Комбинации из акробатических упражнений. Лазанье по канату.	1
27.	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах	1
28.	Лазанье по канату. Акробатическое упражнение № 1.	1
29.	Упражнение в равновесии на бревне. Стойка на голове и руках с поддержкой.	1
30.	Упражнение на перекладине. Переворот в сторону. Акробатическое упражнение № 2.	1
31.	Лазанье по канату. Опорный прыжок через козла.	1
32.	Опорный прыжок через козла. Стойка на голове и руках.	1
33.	Упражнение на бревне. Зачет. Упражнение на перекладине. Зачет.	1
34.	Преодоление полосы препятствий из ранее разученных элементов.	1
	Волейбол	
35.	ТБ на занятиях волейболом. Правила поведения. Стойка волейболиста.	1
36.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой.	1
37.	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу.	1
38.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи.	1
39.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча.	1
40.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отжимание.	1
41.	Совершенствование техники набрасывания мяча. Отжимание.	1
42.	Техника приема и передачи мяча в парах.	1

43.	Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах.	1
44.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра.	1
Знания о физической культуре		
45.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1
Лыжная подготовка		
46.	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения. Переноска лыж. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Скользящий шаг без палок.	1
47.	Попеременный и двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
48.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Дистанция 1 км.	1
49.	Техника бесшажного одновременного хода и двухшажного попеременного хода.	1
50.	Совершенствование двухшажного попеременного хода. Дистанция 1,5 км. без уч. времени.	1
51.	Совершенствование бесшажного одновременного хода. Торможение и поворот «плугом»	1
52.	Совершенствование торможения « плугом». Дистанция 2 км.	1
53.	Совершенствование торможения «плугом», поворот «плугом».	1
54.	Одновременный одношажный ход. Дистанция 2 км.	1
55.	Подъем «елочкой» на склоне 45° Техника спусков, поворотов. Дистанция 2 км.	1
56.	Торможение и поворот «полуплугом». Дистанция 2 км.	1
57.	Совершенствование одновременного одношажного и бесшажного хода.	1
58.	Подъем скользящим шагом. Повороты «полуплугом». Дистанция 1 км.	1
59.	Совершенствование бесшажного одновременного хода. Торможение «полуплугом».	1
60.	Подъем «елочкой». Дистанция 2 км на результат.	1
61.	Прохождение дистанции 3 км. без уч. времени. Спуски в основной и низкой стойке.	1
62.	Эстафета с этапами. Дистанция 1 км.	1
63.	Совершенствование ранее разученных ходов. Подвижные игры на лыжах. Нормативы ГТО	1
Волейбол		
64.	ТБ на занятиях волейболом. Правила поведения. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста	1
65.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
66.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
67.	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание	1

	разгибание рук в упоре лежа.	
68.	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
69.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
70.	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
71.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Учебная игра.	1
72.	Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
73.	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
74.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
75.	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Учебная игра.	1
76.	Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
Баскетбол		
77.	ТБ на занятиях баскетболом. Правила поведения. Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол.	1
78.	Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
79.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча в парах.	1
80.	Ведение мяча по прямой и с изменением направления.	1
81.	Остановка двумя шагами после ведения. Бросок мяча в кольцо двумя руками.	1
82.	Правила игры в баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
83.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1
84.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
85.	Бросок мяча одной и двумя руками в кольцо. Учебная игра.	1
Плавание		
86.	ТБ на занятиях плаванием. Правила поведения. Профилактика травматизма на воде. Нормативы ГТО	1
87.	Специальные упражнения на гимнастическом мате для плавания кроль на груди.	1
88.	Специальные упражнения на гимнастическом мате кроль на спине	1
89.	Совершенствование работы рук в кроле на спине и на груди.	1
90.	Совершенствование рук и ног на гимнастическом мате в стиле кроль	1
Знания о физической культуре		
91.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
Легкая атлетика		

92.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
93.	Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
94.	Прыжки в длину с места.	1
95.	Прыжки в длину с места – на результат	
96.	Встречные эстафеты. Стартовые ускорения. Челночный бег 4x10.	1
97.	Высокий старт и скоростной бег. Специальные беговые упражнения. Бег 30м.	1
98.	Бег 60м. на результат.	1
99.	Бег 500м. на результат.	1
100.	Бег 1000м. на результат. Эстафета.	1
101.	Метание мяча на дальность	1
102.	Подведение итогов за год. Подвижные игры с мячом. Нормативы ГТО	1

7 КЛАСС (102 часа)

№ урока	Тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре		
1	Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек.	1
Легкая атлетика		
2	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения. Нормы ГТО. Спринтерский бег, эстафетный бег, спортивная ходьба	1
3	Бег 60 метров. Спринтерский бег, эстафетный бег, спортивная ходьба	1
4	Спортивная ходьба	1
5	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
6	Эстафетный бег. Барьерный бег	1
7	Бег 500 метров.	1
8	Барьерный бег. Бег 1500м. без учета времени.	1
9	Челночный бег 6x10м. на результат.	1
10	Бег 1000м. на результат.	
11	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
12	Прыжок в длину с места - на результат. Эстафета с этапами	1

13	Прыжок в высоту способом перешагивание	1
14	Прыжок в высоту способом перешагивание - на результат.	1
15	Метание малого мяча на дальность	1
16	Метание малого мяча на дальность – на результат	1
Баскетбол		
17	ТБ на занятиях баскетболом. Правила поведения.	1
18	Прием и передача мяча в парах, движении. Передвижения игрока.	1
19	Передвижения игрока. Повороты с мячом.	1
20	Ловля и передача мяча на месте в парах и движении. Бросок мяча одной и двумя руками в кольцо.	1
21	Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки. Учебная игра.	1
22	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1
23	Ведение мяча. Остановка прыжком.	1
24	Остановка прыжком.	1
25	Позиционное нападение. Взаимодействие игроков	1
26	Броски мяча в кольцо в движении.	1
27	Бросок мяча одной и двумя руками в кольцо. Учебная игра.	1
Знания о физической культуре		
28	Олимпийские игры древности и современности.	1
Гимнастика		
29	Основы знаний по гимнастике и акробатике. ТБ при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Правила поведения.	1
30	Строевые упражнения. Висы упоры.	1
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Висы и упоры	1
32	Упражнения на бревне и перекладине. Развитие координации.	1
33	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений на бревне и перекладине.	1
34	Упражнение на бревне. Зачет. Упражнение на перекладине. Зачет.	1
35	Лазанье по канату. Акробатическая комбинация	1
36	Лазанье по канату. Акробатическая комбинация	1
37	Лазанье по канату – зачет. Акробатическая комбинация.	1
38	Акробатическая комбинация - зачет. Опорный прыжок.	1
39	Опорный прыжок - зачет	1

40	Преодоление полосы препятствий из ранее разученных элементов.	1
Волейбол		
41	ТБ на занятиях волейболом. Правила поведения. Стойка волейболиста. Подвижные игры с мячом.	1
42	Совершенствование стойки волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху	1
43	Техника приема и передачи мяча сверху.	1
44	Техника приема и передачи мяча сверху.	1
45	техника приема и передачи мяча сверху.	1
46	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
47	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
48	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра	1
Знания о физической культуре		
49	Физическая культура человека	1
Лыжная подготовка		
50	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения. Переноска лыж. Температурный режим, одежда. Скользкий шаг без палок.	1
51	Попеременный и двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
52	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Дистанция 2 км.	1
53	Техника бесшажного одновременного хода и двухшажного попеременного хода.	1
54	Совершенствование двухшажного попеременного хода. Дистанция 3 км. без уч. времени.	1
55	Совершенствование бесшажного одновременного хода. Торможение и поворот «плугом»	1
56	Совершенствование торможения « плугом». Дистанция 2-3 км.	1
57	Совершенствование торможения «плугом», поворот «плугом».	1
58	Одновременный одношажный ход. Дистанция 2-3 км.	1
59	Подъем скользящим шагом. Техника спусков, поворотов. Дистанция 3 км.	1
60	Торможение и поворот «полуплугом». Дистанция 2 км.	1
61	Совершенствование одновременного одношажного и бесшажного хода.	1
62	Подъем скользящим шагом. Повороты «полуплугом». Дистанция 2 км.	1
63	Совершенствование бесшажного одновременного хода. Торможение «полуплугом».	1
64	Подъем «елочкой». Дистанция 2-3 км на результат.	1
65	Прохождение дистанции 4 км. без уч. времени. Спуски в основной и низкой стойке.	1
66	Эстафета с этапами. Дистанция 1 км.	1

67	Совершенствование ранее разученных ходов. Подвижные игры на лыжах. Нормативы ГТО	1
Волейбол		
68	ТБ на занятиях волейболом. Правила поведения. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста	1
69	Техника приема и передачи мяча сверху через сетку.	1
70	Совершенствование техники набрасывание мяча сверху.	1
71	Совершенствование техники набрасывание мяча сверху, прием мяча снизу.	1
72	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
73	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
74	Техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
75	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Учебная игра.	1
76	Совершенствование нижней прямой подачи.	1
77	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
78	Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
79	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи	1
80	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
81	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Учебная игра.	1
Знания о физической культуре		
82	Адаптивная физическая культура. Способы закаливания организма. Простейшие приемы массажа	1
Баскетбол		
83	ТБ на занятиях баскетболом. Правила поведения. Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол.	1
84	Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
85	Ведение мяча по прямой и с изменением направления, остановки с мячом.	1
86	Техника передачи мяча разными способами	1
Плавание		
87	ТБ на занятиях плаванием. Правила поведения. Профилактика травматизма на воде. Нормативы ГТО	1
88	Специальные упражнения на гимнастическом коврике для плавания кроль на груди.	1
89	Специальные упражнения на гимнастическом коврике кроль на спине	1
90	Совершенствование работы рук в кроле на спине и на груди.	1
91	Совершенствование рук и ног на гимнастическом коврике в стиле кроль	1
Легкая атлетика		

92	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1
93	Спринтерский бег, эстафетный бег, спортивная ходьба	1
94	Спринтерский бег. Спортивная ходьба	1
95	Эстафетный бег, барьерный бег	1
96	Эстафетный бег. Барьерный бег	1
97	Бег 500 метров.	1
98	Челночный бег 6x10м. на результат.	1
99	Бег 2000м. на результат.	1
100	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места – на результат. Эстафета с этапами.	1
101	Прыжок в высоту способом перешагивание - на результат.	1
102	Метание малого мяча на дальность – на результат. Нормативы ГТО	1

8 КЛАСС (102 часа)

№ урока	Тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре		
1.	Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек.	1
Легкая атлетика		
2.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения. Нормы ГТО. Спринтерский бег, эстафетный бег, спортивная ходьба	1
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег, спортивная ходьба	1
4.	Спортивная ходьба	1
5.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
6.	Эстафетный бег. Барьерный бег	1
7.	Бег 500 метров.	1
8.	Барьерный бег. Бег 1500м. без учета времени.	1
9.	Челночный бег 6x10м. на результат.	1
10.	Бег 2000м. на результат.	
11.	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
12.	Прыжок в длину с места- на результат. Эстафета с этапами	1

13.	Прыжок в высоту способом перешагивание	1
14.	Прыжок в высоту способом перешагивание - на результат.	1
15.	Метание малого мяча на дальность	1
16.	Метание малого мяча на дальность – на результат	1
17. Баскетбол		
18.	ТБ на занятиях баскетболом. Правила поведения. Комбинации.	1
19.	Прием и передача мяча в парах, движении. Передвижение в защитной стойке.	1
20.	Ведение мяча с изменением направления и скорости бега.	1
21.	Ловля и передача мяча на месте в парах и движении. Бросок мяча одной и двумя руками в кольцо.	1
22.	Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки. Учебная игра.	1
Знания о физической культуре		
23.	Олимпийские игры древности и современности.	1
Гимнастика		
24.	Основы знаний по гимнастике и акробатике. ТБ при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Правила поведения.	1
25.	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырок вперед и назад.	1
26.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Связка из акробатических элементов. Лазание по канату.	1
27.	Комбинации из акробатических упражнений. Лазанье по канату.	1
28.	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах	1
29.	Лазанье по канату. Акробатическое упражнение № 1.	1
30.	Упражнение в равновесии на бревне. Стойка на голове и руках с поддержкой.	1
31.	Упражнение на перекладине. Переворот в сторону. Акробатическое упражнение № 2.	1
32.	Лазанье по канату. Опорный прыжок через козла.	1
33.	Опорный прыжок через козла. Стойка на голове и руках.	1
34.	Упражнение на бревне. Зачет. Упражнение на перекладине. Зачет.	1
35.	Преодоление полосы препятствий из ранее разученных элементов.	1
Волейбол		
36.	ТБ на занятиях волейболом. Правила поведения. Стойка волейболиста, прием.	1
37.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания, прием и передача.	1
38.	Совершенствование техники набрасывание мяча. Прием и передача снизу, сверху.	1
39.	Совершенствование техники набрасывание мяча, прием и передача сверху, снизу.	1

40.	Совершенствование техники набрасывание мяча, прием и передача сверху, снизу.	1
41.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху, снизу. Отжимание.	1
42.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Отжимание.	1
43.	Техника набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема.	1
44.	Техника приема и передачи снизу. Техника подачи.	1
45.	Работа в парах. Учебная игра.	1
46.	Работа в парах. Учебная игра. Подведение итогов за 2 четверть.	1
Знания о физической культуре		
47.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
Лыжная подготовка		
48.	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения. Переноска лыж. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Скользящий шаг без палок	1
49.	Попеременный и двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
50.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Дистанция 2 км.	1
51.	Техника бесшажного одновременного хода и двухшажного попеременного хода.	1
52.	Совершенствование двухшажного попеременного хода. Дистанция 3 км. без уч. времени.	1
53.	Совершенствование бесшажного одновременного хода. Торможение и поворот «плугом»	1
54.	Совершенствование торможения « плугом». Дистанция 2-3 км.	1
55.	Совершенствование торможения «плугом», поворот «плугом».	1
56.	Одновременный одношажный ход. Дистанция 2-3 км.	1
57.	Подъем скользящим шагом. Техника спусков, поворотов. Дистанция 3 км.	1
58.	Торможение и поворот «полуплугом». Дистанция 2 км.	1
59.	Совершенствование одновременного одношажного и бесшажного хода.	1
60.	Подъем скользящим шагом. Повороты «полуплугом». Дистанция 2 км.	1
61.	Совершенствование бесшажного одновременного хода. Торможение «полуплугом».	1
62.	Подъем «елочкой». Дистанция 2-3 км на результат.	1
63.	Прохождение дистанции 4 км. без уч. времени. Спуски в основной и низкой стойке.	1
64.	Эстафета с этапами. Дистанция 1 км.	1
65.	Совершенствование ранее разученных ходов. Подвижные игры на лыжах. Нормативы ГТО	1
Волейбол		
66.	ТБ на занятиях волейболом. Правила поведения. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка	1

	волейболиста	
67.	Техника приема и передачи мяча сверху через сетку.	1
68.	Совершенствование техники набрасывание мяча сверху.	1
69.	Совершенствование техники набрасывание мяча сверху, прием мяча с низу.	1
70.	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
71.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
72.	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
73.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Учебная игра.	1
74.	Совершенствование нижней прямой подачи.	1
75.	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
76.	Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
77.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	1
78.	Подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
79.	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Учебная игра.	1
	Знания о физической культуре	
80.	Адаптивная физическая культура. Способы закаливания организма. Простейшие приемы самомассажа.	1
	Баскетбол	
81.	ТБ на занятиях баскетболом. Правила поведения. Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол.	1
82.	Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
83.	Ведение мяча по прямой и с изменением направления, остановки с мячом.	1
84.	Техника передачи мяча разными способами. Учебная игра.	1
85.	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1
86.	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1
	Плавание	
87.	ТБ на занятиях плаванием. Правила поведения. Профилактика травматизма на воде. Нормативы ГТО	1
88.	Специальные упражнения на гимнастическом коврике для плавания кроль на груди.	1
89.	Специальные упражнения на гимнастическом коврике кроль на спине	1
90.	Совершенствование работы рук в кроле на спине и на груди.	1
91.	Совершенствование рук и ног на гимнастическом коврике в стиле кроль	1

Легкая атлетика		
92.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образцовые и обрядовые игры	1
93.	Спринтерский бег, эстафетный бег, спортивная ходьба	1
94.	Спринтерский бег. Спортивная ходьба	1
95.	Эстафетный бег, барьерный бег	1
96.	Эстафетный бег. Барьерный бег	1
97.	Бег 500 метров.	1
98.	Челночный бег 6х10м. на результат.	1
99.	Бег 2000м. на результат.	1
100.	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
101.	Прыжок в длину с места - на результат. Эстафета с этапами	1
102.	Прыжок в высоту способом перешагивание	1

9 класс (102 часа)

№ урока	Тема урока	Количество часов
Знания о физической культуре		1
1.	Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек.	1
Легкая атлетика		15
2.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения. Нормы ГТО. Спринтерский бег, эстафетный бег, спортивная ходьба	1
3.	Бег 100 метров. Спринтерский бег, эстафетный бег, спортивная ходьба	1
4.	Спортивная ходьба.	1
5.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
6.	Эстафетный бег. Барьерный бег.	1
7.	Бег 500 метров.	1
8.	Барьерный бег. Бег 1500м. без учета времени.	1
9.	Челночный бег 6х10м. на результат.	1
10.	Бег 2000м. на результат.	1
11.	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1

12.	Прыжок в длину с места - на результат. Эстафета с этапами	1
13.	Прыжок в высоту способом перешагивание.	1
14.	Прыжок в высоту способом перешагивание - на результат.	1
15.	Метание малого мяча на дальность.	1
16.	Метание малого мяча на дальность – на результат.	1
Баскетбол		6
17.	ТБ на занятиях баскетболом. Правила поведения. Комбинация из ранее освоенных элементов игры в баскетбол.	1
18.	Прием и передача мяча в парах, движении. Передвижение в защитной стойке.	1
19.	Ведение мяча с изменением направления и скорости бега.	1
20.	Ловля и передача мяча на месте в парах и движении. Бросок мяча одной и двумя руками в кольцо.	1
21.	Бросок мяча в кольцо после ведения и остановки. Учебная игра.	1
22.	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	1
Знания о физической культуре		1
23.	Олимпийские игры древности и современности.	1
Гимнастика		12
24.	Основы знаний по гимнастике и акробатике. ТБ при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Правила поведения.	1
25.	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырки. Перевороты.	1
26.	Связка из акробатических элементов. Акробатическая комбинация	1
27.	Акробатическая комбинация. Упражнение на бревне. Упражнение на перекладине.	1
28.	Акробатическая комбинация. Упражнение на бревне. Упражнение на перекладине	1
29.	Акробатическая комбинация - зачет. Лазанье по канату.	1
30.	Упражнение на бревне – зачет. Упражнение на перекладине – зачет. Лазанье по канату	1
31.	Лазанье по канату – зачет. Развитие гибкости.	1
32.	Опорный прыжок	1
33.	Опорный прыжок – зачет.	1
34.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	1
35.	Гимнастическая полоса препятствий.	1
Волейбол		11
36.	ТБ на занятиях волейболом. Правила поведения. Стойка волейболиста. Подвижные игры с мячом.	1
37.	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Прием	1

38.	Техника набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
39.	Техника набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1
40.	Набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху, снизу.	1
41.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху, снизу.	1
42.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху, снизу.	1
43.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху, снизу.	1
44.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху, снизу.	1
45.	Подача. Учебная игра.	1
46.	Подача. Учебная игра. Подведение итогов за 2 четверть.	1
Знания о физической культуре		1
47.	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
Лыжная подготовка		18
48.	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения. Переноска лыж. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Скользящий шаг без палок	1
49.	Попеременный и двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
50.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Дистанция 2 км.	1
51.	Техника бесшажного одновременного хода и двухшажного попеременного хода.	1
52.	Совершенствование двухшажного попеременного хода. Дистанция 3 км. без уч. времени.	1
53.	Совершенствование бесшажного одновременного хода. Торможение и поворот «плугом»	1
54.	Совершенствование торможения « плугом». Дистанция 2-3 км.	1
55.	Совершенствование торможения «плугом», поворот «плугом».	1
56.	Одновременный одношажный ход. Дистанция 2-3 км.	1
57.	Подъем скользящим шагом. Техника спусков, поворотов. Дистанция 3 км.	1
58.	Торможение и поворот «плугом». Дистанция 2-3 км.	1
59.	Совершенствование одновременного одношажного и бесшажного хода.	1
60.	Подъем скользящим шагом. Повороты «полуплугом». Дистанция 2 км.	1
61.	Совершенствование бесшажного одновременного хода. Торможение «полуплугом».	1
62.	Подъем «елочкой». Дистанция 2-3 км на результат.	1
63.	Прохождение дистанции 4 км. без уч. времени. Спуски в основной и низкой стойке.	1
64.	Эстафета с этапами. Дистанция 1 км.	1
65.	Совершенствование ранее разученных ходов. Подвижные игры на лыжах. Нормативы ГТО	1

Волейбол		11
66.	ТБ на занятиях волейболом. Правила поведения. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста	1
67.	Техника приема и передачи мяча сверху через сетку.	1
68.	Совершенствование техники набрасывание мяча сверху, прием мяча снизу.	1
69.	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
70.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	1
71.	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1
72.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Учебная игра.	1
73.	Совершенствование нижней прямой подачи.	1
74.	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
75.	Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
76.	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Учебная игра.	1
Знания о физической культуре		1
77.	Адаптивная физическая культура. Способы закаливания организма. Простейшие приемы самомассажа.	1
Баскетбол		9
78.	ТБ на занятиях баскетболом. Правила поведения. Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол.	1
79.	Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
80.	Ведение мяча по прямой и с изменением направления, остановки с мячом.	1
81.	Техника передачи мяча разными способами	1
82.	Вырывание и выбивание мяча.	1
83.	Тактика свободного нападения.	1
84.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие нескольких игроков	1
85.	Зонная система защиты. Броски мяча в кольцо в движении.	1
86.	Бросок мяча одной и двумя руками в кольцо. Учебная игра.	1
Плавание		5
87.	ТБ на занятиях плаванием. Правила поведения. Профилактика травматизма на воде. Нормативы ГТО	1
88.	Специальные упражнения на гимнастическом коврике для плавания кроль на груди.	1
89.	Специальные упражнения на гимнастическом коврике кроль на спине	1
90.	Совершенствование работы рук в кроле на спине и на груди.	1

91.	Совершенствование рук и ног на гимнастическом коврике в стиле кроль	1
Легкая атлетика		14
92.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Правила поведения. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образцовые и обрядовые игры	1
93.	Спринтерский бег, эстафетный бег, спортивная ходьба	1
94.	Эстафетный бег, барьерный бег	1
95.	Бег 500 метров.	1
96.	Челночный бег 6x10м. на результат.	1
97.	Бег 2000м. на результат.	1
98.	Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
99.	Прыжок в длину с места- на результат. Эстафета с этапами	1
100.	Прыжок в высоту способом перешагивание	1
101.	Прыжок в высоту способом перешагивание - на результат.	1
102.	Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность – на результат	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575830

Владелец Барт Иван Александрович

Действителен с 19.04.2021 по 19.04.2022