

Приложение №18
к АООП НОО МБОУ СОШ № 49,
утвержденной приказом МБОУ СОШ № 49
от 30.08.2018 №195

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»**

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗПР

5- 9 классы

Раздел 1.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.1. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Требования к личностным и метапредметным результатам в соответствии с ФГОС ООО

Личностные результаты

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;

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;

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

Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

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;

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;

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

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

Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать

мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Смысловое чтение;

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

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

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

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

Предметные результаты.

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

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

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

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и

физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

В рамках **когнитивного компонента** будут сформированы:

- ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;
- знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках *ценностного и эмоционального компонента* будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);
- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;

- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;

Метапредметные результаты

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- 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 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 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 (в т.ч. с использованием ВФСК ГТО), 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 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.
- выполнять тестовые нормативы ВФСК ГТО.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России. Роль А.Д. Бутовского.

В его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивно и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации. Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактика её нарушений. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели. Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), и их значение для профилактики утомления в условиях и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы её дозирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе

регулярных занятий физическими упражнениями. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа. Банные процедуры, их роль и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятий, определение их содержания по направленности физических упражнений и нагрузки. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определения режимов физической нагрузки. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; концентрирования содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и т.д.).

Спортивно – оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построения и перестроения на месте и движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и с разбега); стойка на голове и руках; зачетные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности учащихся).

Ритмическая гимнастика: (девочки) стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачетные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности учащихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладки равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»; прыжок в длину с места.

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах: попеременно двухшажный ход; одновременно одношажный ход; одновременно бесшажный ход; передвижение с чередованием ходов; переход с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъемы, спуски, торможения, повороты: поворот переступанием, подъем «лесенкой»; подъем «елочкой»; подъем «полуелочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивные игры

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой с боку; передача двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте;

тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; прием и передач мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча двумя руками сверху; передача мяча с верху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность

Прикладно ориентированная физическая подготовка

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение в вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастической скамье); лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке; прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическая подготовка

Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости.

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

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижение в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги

зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движения (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседание на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

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

Лёгкая атлетика

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторного – интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью) по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Лыжные гонки

Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных

направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки спрыгивания и запрыгивания на месте и с продвижением вперёд. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висях и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижение по ограниченной плоскости опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол

Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3 – 5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно – интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющимся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол

Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные группы мышц. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно – интервального метода.

**3. Тематическое планирование
5 класс**

№ урока	Название раздела. Тема урока	Кол- во часов
Легкая атлетика и кроссовая подготовка		10
1.	Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	1
2.	Бег на короткие дистанции. Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции.	1
3.	Бег на короткие дистанции. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Зачетное занятие 60 м.	1
4.	Техника бега на дистанцию 1,5 км. Специальная подготовка бегуна.	1
5.	Бег на дистанцию 1,5 км. Развитие выносливости.	1
6.	Бег на дистанцию 2 км. Развитие выносливости.	1
7.	Прыжок в длину с разбега. Развитие прыгучести с помощью специальных физических упражнений.	1
8.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами. Развитие прыгучести.	1
9.	Техника метания мяча 150 г.	1
10.	Техника метания мяча 150 г. Зачетное занятие.	1
Футбол		8
11.	Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях футболом. Основные правила игры в футбол.	1
12.	Физическая подготовка футболиста. Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной физической подготовки.	1
13.	Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.	1
14.	Техническая подготовка футболиста (полевых игроков, вратаря).	1
15.	Тактика игры вратаря.	1
16.	Тактика игры полевого игрока.	1
17.	Тактическая подготовка. Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх.	1
18.	Зачетный урок. Тактическая подготовка. Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх.	1
Баскетбол		7
19.	Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол.	1

20.	Упражнения на развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемых приемов.	1
21.	Броски мяча одной (двумя) руками сверху; в движении; одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Ведение мяча на месте и в движении.	1
22.	Техническая подготовка. Двигательные действия - броски, ловля мяча, передача партнеру.	1
23.	Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.).	1
24.	Броски мяча одной и двумя руками с места. Подвижные игры с тактическими действиями.	1
25.	Общая и специальная физическая подготовка в баскетболе.	1
Гимнастика		11
26.	Правила предупреждения травматизма во время занятий гимнастикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.	1
27.	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1
28.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Оценка эффективности занятий.	1
29.	Акробатические упражнения и комбинации. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
30.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
31.	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1
32.	Подтягивание. Упражнения на гимнастической стенке.	1
33.	Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.	1

34.	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
35.	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.	1
Лыжная подготовка		11
36.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий лыжной подготовкой. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
37.	Способы торможения и повороты. Торможение «плугом», упором.	1
38.	Техника преодоления подъемов, спусков и неровностей.	1
39.	Изучение техники "Попеременный двухшажный ход"	1
40.	Изучение техники "Одновременный бесшажный ход"	1
41.	Эстафеты на лыжах.	1
42.	Изучение техники "Одновременный двухшажный ход"	1
43.	Изучение техники "Попеременный четырехшажныйход"	1
44.	Упражнения на выносливость и координацию.	1
45.	Сдача нормативов (бег на лыжах 2км)	1
46.	Сдача нормативов (бег на лыжах 3км)	1
Плавание		1
47.	Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подводящие упражнения на суше. Теоретические основы плавания.	1
Волейбол		6
48.	Правила предупреждения травматизма во время занятий волейболом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подбрасывание мяча.	1
49.	Прием и передача мяча.	1
50.	Подача мяча. Тактические действия в защите.	1
51.	Общая и специальная физическая подготовка волейболистов. Подвижные игры разных народов.	1
52.	Тактические действия в нападении.	1
53.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
Легкая атлетика		6

54.	Правила предупреждения травматизма во время занятий легкой атлетикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
55.	Упражнения на координацию, выносливость, взрывную силу и быстроту.	1
56.	Прыжки в длину.	1
57.	Броски тяжелых мячей, метание малого мяча.	1
58.	Прыжки в длину с разбега.	1
59.	Эстафетный бег.	1
Спортивные игры		9
60.	Прикладная физическая подготовка. Полосы препятствий и прикладные упражнения.	1
61.	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	1
62.	Сдача тестов ВФСК ГТО.	1
63.	Бег на выносливость.	1
64.	Правила предупреждения травматизма во время занятий мини-футболом: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
65.	Эстафетный бег.	1
66.	Итоговое тестирование. Спортивные игры.	1
67.	Общая и специальная физическая подготовка в минифутболе.	1
68.	Подвижные игры	1

6 класс

№ урока	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика и кроссовая подготовка		15
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2.	Высокий старт от 15 до 30м.	1
3.	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1
4.	Скоростной бег до 50м.	1
5.	Бег на результат 60м.	1
6.	Техника старта с опорой на одну руку.	1
7.	Прыжки в длину с короткого разбега, с места.	1

8.	Стартовый разгон с бегом на дистанции.	1
9.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Низкий старт. Стартовый разгон.	1
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1
11.	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
12.	Бег 1200 м.	1
13.	Челночный бег 3*10 м.	1
14.	Бег с изменением направления и скорости.	1
15.	Учет метания мяча на дальность.	1
Спортивные игры (баскетбол)		5
16.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
17.	Стойки игрока, перемещения в стойке.	1
18.	Ведение мяча без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
19.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1
20.	Вырывание, выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
Гимнастика с основами акробатики		15
21.	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ в парах.	1
22.	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине.	1
23.	Техническая подготовка. Броски мяча. Одной и двумя руками. В щит и корзину, с места и в движении.	1
24.	Прыжки на скакалке.	1
25.	Упражнения на гимнастической стенке.	1
26.	Броски набивного мяча.	1
27.	Упражнения для развития гибкости. Эстафета со скакалкой.	1
28.	Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
29.	Упражнения на равновесие. Висы. Смешанные висы.	1
30.	Отжимание. Акробатические упражнения.	1
31.	Эстафеты. Гимнастика для глаз	1
32.	Преодоление полосы препятствий.	1
33.	Спортивные игры. Акробатические упражнения.	1
34.	Круговая тренировка. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
35.	Веселые старты. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1

Лыжные гонки		13
36.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
37.	Скользкий шаг. Д-1 км. Основные способы передвижения на лыжах.	1
38.	Повороты и переступания на лыжах. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
39.	Техника переменного двухшажного хода.	1
40.	Эстафета с этапами по 200 м. Основные способы передвижения на лыжах.	1
41.	Спуск со склона в средней стойке.	1
42.	Дистанция 1000 м. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
43.	Подъем "елочкой" на склон. Торможение "плугом" на склоне.	1
44.	Дистанция 2 км. Основные способы передвижения на лыжах.	1
45.	Переменный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход.	1
46.	Эстафета с использованием переменного двухшажного хода.	1
47.	Повороты при преодолении спусков. Торможение и поворот упором.	1
48.	Контрольные лыжные гонки.	1
Спортивные игры. Волейбол		9
49.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1
50.	Стойки игрока в волейболе.	1
51.	Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом.	1
52.	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
53.	Передача мяча после перемещения вперед.	1
54.	Передача мяча над собой, через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
55.	Нижняя и верхняя подача мяча. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. 2:2	1
56.	Круговая тренировка. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
57.	Двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин.	1
Легкая атлетика		11
58.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 30 м.	1
59.	Прыжки в длину с 5-6 шагов разбега.	1
60.	Бег 60 м. Подвижные игры.	1
61.	Бег с изменением скорости и направления. Скоростной бег 50 м.	1
62.	Челночный бег 3*10 м. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
63.	Броски набивного мяча.	1
64.	Метание мяча на дальность.	1

65.	Эстафета. Бег с препятствиями. Кроссовая подготовка.	1
66.	Прыжки через препятствия.	1
67.	Бег 1200 м. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
68.	Упражнения на осанку. Спортивные игры	1

7 класс

№ урока	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		8
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2.	Специальные легкоатлетические упражнения.	1
3.	Спринтерский бег. Бег 30 м на результат.	1
4.	Прыжки в длину.	1
5.	Бег на средние дистанции.	1
6.	Эстафетный бег.	1
7.	Метание мяча.	1
8.	Бег на длинные дистанции.	1
Баскетбол		9
9.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
10.	Стойки игрока, перемещения, остановки.	1
11.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
12.	Передача мяча с отскоком от пола.	1
13.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
14.	Броски мяча одной и двумя руками с места.	1
15.	Вырывание и выбивание мяча.	1
16.	Тактика свободного нападения. Перехват мяча.	1
17.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
Гимнастика		15
18.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
19.	Строевые команды.	1
20.	Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с мячами.	1
21.	Висы согнувшись и прогнувшись.	1
22.	Подтягивание.	1

23.	Поднимание прямых ног в висе.	1
24.	Упражнения на гимнастической стенке.	1
25.	Спортивные игры.	1
26.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
27.	Прыжки на скакалке.	1
28.	Броски набивного мяча.	1
29.	Эстафеты.	1
30.	Упражнения с мячом.	1
31.	Упражнения на равновесие. Упражнения для развития гибкости.	1
32.	Спортивные игры	1
Лыжная подготовка		11
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
34.	Попеременный двухшажный ход.	1
35.	Одновременный ход.	1
36.	Преодоление бугров и впадин.	1
37.	Преодоление дистанции 2 км.	1
38.	Стойки лыжника. Торможение "плугом"	1
39.	Подъем "лесенкой", "елочкой".	1
40.	Попеременный двухшажный ход-2	1
41.	Спуски и подъемы на лыжах. Игры и эстафеты на лыжах.	1
42.	Преодоление дистанции 4 км.	1
43.	Контрольные лыжные гонки.	1
Спортивные игры. Волейбол		10
44.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1
45.	Стойки игрока, перемещения в волейболе.	1
46.	Передача мяча сверху и снизу.	1
47.	Передача мяча через сетку.	1
48.	Нижняя прямая подача.	1
49.	Верхняя прямая подача.	1
50.	Подачи и приемы подач.	1
51.	Игра по упрощенным правилам мини -волейбола.	1
52.	Игра в волейбол.	1
53.	Спортивные игры.	1
Спортивные игры. Баскетбол		5

54.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
55.	Броски мяча одной и двумя руками в движении.	1
56.	Тактические действия в нападении.	1
57.	Силовые упражнения.	1
58.	Двусторонняя игра. Взаимодействие двух игроков.	1
Легкая атлетика		10
59.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон.	1
60.	Спринтерский бег. Бег 30 м, 60 на результат.	1
61.	Прыжки в длину.	1
62.	Прыжки в высоту.	1
63.	Бег на средние дистанции.	1
64.	Зачетный урок. Бег 1000 м.	1
65.	Метание мяча на дальность.	1
66.	Метание мяча в цель.	1
67.	Итоговое тестирование. Эстафетный бег.	1
68.	Эстафеты.	1

8 класс

№ урока	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		6
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1
2.	Специальные легкоатлетические упражнения.	1
3.	Спринтерский бег. Бег 30 м на результат.	1
4.	Прыжки в длину с места.	1
5.	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	1
6.	Метание мяча.	1
7.	Бег на длинные дистанции.	1
Спортивные игры(баскетбол)		8
8.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1

	Стойки игрока, перемещения, остановки.	
9.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
10.	Передача мяча с отскоком от пола.	1
11.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
12.	Броски мяча одной и двумя руками с места.	1
13.	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	1
14.	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
Гимнастика		15
15.	Техника безопасности на уроках гимнастики	1
16.	Строевые упражнения	1
17.	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами.	1
18.	Висы. Смешанные висы.	1
19.	Подтягивание. Поднимание прямых ног в висе.	1
20.	Упражнения на гимнастической стенке.	1
21.	Упражнения на развитие гибкости.	1
22.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
23.	Прыжки на скакалке. Спортивные игры.	1
24.	Броски набивного мяча. Упражнения с мячом.	1
25.	Упражнения на равновесие. Гимнастика для глаз	1
26.	Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
27.	Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1
28.	Упражнения с обручем. Физическая нагрузка.	1
29.	Комплекс упражнений на развитие функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы.	1
Лыжная подготовка		16
30.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
31.	Попеременный двухшажный ход. Основные способы передвижения на лыжах.	1
32.	Одновременный ход. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
33.	Преодоление бугров и впадин.	1
34.	Преодоление дистанции 2 км.	1
35.	Стойки лыжника. Основные способы передвижения на лыжах. Торможение плугом.	1
36.	Подъем "лесенкой", "елочкой".	1

37.	Попеременный двухшажный ход-1 Преодоление дистанции 4 км.	1
38.	Переход с хода на ход. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
39.	Спуски и подъемы на лыжах.	1
40.	Соревнования: девочки-2 км, мальчики-3 км.	1
41.	Повороты при преодолении спусков.	1
42.	Торможение и поворот упором.	1
43.	Д.-3,5 км. Игры "Остановка рывком", "С горки на горку".	1
44.	Лыжные гонки. Прохождение дистанции свободным стилем.	1
45.	Контрольные лыжные гонки.	1
Спортивные игры(волейбол)		12
46.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1
47.	Стойки и перемещения в волейболе.	1
48.	Передача мяча сверху и снизу. Технические приемы в волейболе.	1
49.	Передача мяча через сетку.	1
50.	Нижняя и верхняя прямая подача. Технические приемы в волейболе.	1
51.	Подача и приемы подач. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
52.	Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
53.	Веселые старты. Правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1
54.	Круговая тренировка. Спортивные игры.	1
Легкая атлетика		14
55.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Метание мяча.	1
56.	Низкий старт. Стартовый разгон. Спринтерский бег.	1
57.	Бег 30 м, 100 м на результат.	1
58.	Прыжки в длину. Прыжки в длину с разбега.	1
59.	Специальные легкоатлетические упражнения. Бег на средние дистанции	1
60.	Бег на длинные дистанции. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
61.	Бег на выносливость.	1
62.	Преодоление полосы препятствий.	1
63.	Спортивные игры. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
64.	Эстафета. Бег с препятствиями.	1
65.	Прыжки через препятствия. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1

66.	Кроссовая подготовка. Бег 1200 м.	1
67.	Итоговое тестирование	1
68.	Упражнения на осанку. Спортивные игры.	1

9 класс

№ урока	Название раздела. Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		7
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Метание мяча.	1
2.	Спринтерский бег. Бег 30 м на результат.	1
3.	Прыжки в длину с места.	1
4.	Специальные легкоатлетические упражнения. Подтягивание.	1
5.	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	1
6.	Челночный бег.	1
7.	Прыжки и многоскоки.	1
Спортивные игры (баскетбол)		6
8.	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
9.	Стойки игрока, перемещения, остановки.	1
10.	Ловля, передача и ведение мяча. Перехват мяча.	1
11.	Ведение мяча с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча.	1
12.	Броски мяча одной и двумя руками. Двусторонняя игра.	1
13.	Игра в баскетбол.	1
Гимнастика		14
14.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
15.	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами.	1
16.	Висы. Смешанные висы.	1
17.	Подтягивание. Поднимание туловища.	1
18.	Упражнения на развитие гибкости.	1
19.	Упражнения на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
20.	Броски набивного мяча.	1
21.	Физическая нагрузка. Правила техники безопасности при выполнении	1

	физических упражнений. Прыжки на скакалке.	
22.	Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.	1
23.	Упражнения на равновесие. Гимнастика для глаз	1
24.	Преодоление полосы препятствий. Акробатические упражнения.	1
25.	Упражнения с обручем. Акробатические упражнения.	1
26.	Комплекс упражнений на развитие функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы.	1
27.	Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
Лыжная подготовка		8
28.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
29.	Преодоление бугров и впадин. Основные способы передвижения на лыжах.	1
30.	Одновременный ход. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
31.	Стойки лыжника. Торможение "плугом" и упором.	1
32.	Преодоление подъема. Основные способы передвижения на лыжах.	1
33.	Переход с хода на ход. Длительное передвижение на лыжах.	1
34.	Спуск и подъем на лыжах. Эстафеты на лыжах. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
35.	Контрольные лыжные гонки.	1
Спортивные игры (волейбол, баскетбол)		12
36.	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и перемещения в волейболе.	1
37.	Передача мяча сверху и снизу. Технические приемы в волейболе.	1
38.	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	1
39.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
40.	Тактика игры. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
41.	Игры и игровые задания 2:2.	1
42.	Нападающий удар. Спортивные игры.	1
43.	Блокирование. Двусторонняя игра.	1
44.	Технические приемы в волейболе.	1
45.	Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Игра в волейбол.	1
46.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бросок мяча одной рукой от головы. Штрафной бросок.	1
47.	Учебная игра. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
Легкая атлетика		21
48.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Метание мяча.	1

49.	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
50.	Спринтерский бег. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
51.	Бег 100 м. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
52.	Бег на средние дистанции.	1
53.	Эстафетный бег.	1
54.	Преодоление полосы препятствий.	1
55.	Бег на длинные дистанции.	1
56.	Спринтерский бег. Кроссовая подготовка.	1
57.	Бег 30 м на результат. Кроссовая подготовка.	1
58.	Эстафеты. Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств.	1
59.	Бег 1200 м.	1
60.	Силовые упражнения. Упражнения на осанку.	1
61.	Бег в среднем темпе. Кроссовая подготовка.	1
62.	Бег на выносливость.	1
63.	Челночный бег.	1
64.	Итоговое тестирование.	1
65.	Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	1
66.	Финиширование. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1
67.	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	1
68.	Метание гранаты. ОРУ.	1