

Приложение 3 к Адаптированной общеобразовательной программе -
образовательной программе основного общего образования
обучающихся с ТНР

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБОУ СОШ № 154
Протокол № 1
от «25» августа 2021

УТВЕРЖДЕНО:

директор МБОУ СОШ № 154
Валамина О.В.
Приказ № 47-О
от «25» августа 2021

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
Уровень образования – ООО
Срок реализации – 5 лет
5-9 классы

Планируемые результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

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

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

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

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

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

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

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

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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

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

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

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

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

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

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

8) смысловое чтение;

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

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

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

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

Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

Физическая культура:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и

углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

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

Предметные результаты

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, 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные

Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Примечание. Все разделы программы в основном сохранены. В связи с учетом наличия материально-технического оснащения школы, раздел «Плавание» - практические занятия заменены на теоретические основы (при планировании учебного материала по плаванию, из-за отсутствия реальных возможностей для освоения практического содержания материала изучение техники плавания реализуется просмотром видеоматериалов, презентаций по правильному выполнению техники основных способов плавания и т.д.) и на раздел «Спортивные игры». Упражнения из комбинации на гимнастических брусьях и снарядах из раздела «Гимнастика с основами акробатики» практические занятия заменены на теоретические основы и упражнения на перекладине.

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

5 класс

| № | Раздел (Тема) | Кол-во | Элементы содержания |
|----------|----------------------|---------------|----------------------------|
|----------|----------------------|---------------|----------------------------|

| п/п | | часов | |
|--|---|-------|--|
| | | | <p>Физическая культура как область знаний</p> <p>История и современное развитие физической культуры</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</p> <p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организация и проведение пеших туристических походов.</p> <p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</p> <p>Физическое развитие человека.</p> <p>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> |
| Физическая культура как область знаний. | | | |
| 1 | Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. | 1 | Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | | <i>Олимпийские игры древности.</i> |
| 2 | История и современное развитие физической культуры. | 1 | История и современное развитие физической культуры. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> |
| 3 | История и современное развитие физической культуры. | 1 | История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | | | |
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. 30-60 м бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета |
| 6 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места Нормы ГТО |
| 7 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча в цель и на дальность. |
| 8 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча. С 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Нормы ГТО. |
| 9 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег на выносливость 1000м. Нормы |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | | ГТО. |
| 10 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые. Упражнения. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Гибкость Нормы ГТО. |
| 11 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: баскетбол. Инструктаж по ТБ. Основные приёмы игры. |
| 12 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Овладение техники передвижений. |
| 13 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Овладение техники передвижений, остановок поворотов и стоек |
| 14 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Освоение техники ведения мяча |
| 15 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Освоение техники ведения мяча змейкой. |
| 16 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Овладение техникой бросков мяча. |
| 17 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Закрепление техники перемещений, ведения мячом и развитие координационных способностей. |
| 18 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Пионербол с элементами волейбола. Правила игры. Тактические действия. |
| 19 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Приём мяча снизу. |

| | | | |
|--|---|---|---|
| 20 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Прием мяча снизу с набрасывания. |
| 21 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Игра в пионербол с элементами волейбола (прием мяча снизу). |
| 22 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: | 1 | Спортивные игры. Верхняя передача мяча в паре через сетку. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. | | | |
| 23 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическая культура человека. Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Инструктаж по Т.Б. Перестроение. |
| 24 | Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: Перекаты и стойки на лопатках |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики. (Теоретические основы). Упражнения на перекладине. | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). |
| 26 | Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок через гимнастического козла. |
| 27 | Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Гимнастика с основами акробатики Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | (Теоретические основы). Упражнения на перекладине. | | комбинация на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). |
| 29 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Висы и упоры. |
| 30 | Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Гимнастика с основами акробатики Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Ленты, скакалка |
| 31 | Гимнастика с основами акробатики. (Теоретические основы). Упражнения на перекладине. | 1 | Гимнастика с основами акробатики, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), |
| 32 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая полоса препятствий. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжные гонки. | | | |
| 33 | Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжные гонки. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Лыжные гонки. Инструктаж Т.Б. |
| 34 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки, передвижение на лыжах разными способами |
| 35 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки, передвижение на лыжах разными способами. |

| | | | |
|----|--------------|---|--|
| | | | Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. |
| 36 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 37 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 38 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 39 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 40 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |

| | | | |
|--|---|---|--|
| 41 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 42 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км |
| 43 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км |
| 44 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Эстафета |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. | | | |
| 45 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. (Теоретические основы). | 1 | Плавание. Инструктаж Т.Б. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. |
| 46 | Плавание. (Теоретические основы). Спортивные игры. | 1 | Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. |
| 47 | Плавание. (Теоретические основы). Спортивные игры. | 1 | Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта. | | | |
| 48 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта. | 1 | Национальные виды спорта. «Лепта» Инструктаж Т.Б. Правила игры. |
| 49 | Национальные виды спорта. «Лепта» | 1 | Национальные виды спорта. «Лепта» технико- |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | | <i>тактические действия и правила.</i> |
| 50 | <i>Национальные виды спорта. «Ланта»</i> | 1 | <i>Национальные виды спорта. «Ланта» технико-тактические действия и правила.</i> |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | | | |
| 51 | Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, мини-футбол. Техника безопасности при спортивных играх. |
| 52 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Верхние и нижние передачи мяча. |
| 53 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Подачи мяча. |
| 54 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Тактические действия в нападении и защите. Игра. |
| 55 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Учебно - тренировочные игры. Правила игры. |
| 56 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Учебно - тренировочные игры. |
| 57 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Правила игры в баскетбол. Техника ловли и передачи мяча в движении. |
| 58 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Передачи мяча со сменой места в тройках. |
| 59 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Передачи мяча со сменой места в тройках зачет. Броски по кольцу после ведения. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | | | |
| 60 | Спортивно-оздоровительная | 1 | Спортивно-оздоровительная |

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|--|
| | деятельность. Легкая атлетика. | | деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку, низкий старт. Спринтерский бег. Инструктаж Т.Б. |
| 61 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 60 метров Нормы ГТО. |
| 62 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег 5x10, 5x 30м. Гибкость зачет. Нормы ГТО. |
| 63 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Нормы ГТО. |
| 64 | Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом "Перешагивание" зачет. |
| 65 | Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Нормы ГТО. |
| 66 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Легкая атлетика: беговые упражнения Бег на выносливость 1000м. зачет. Нормы ГТО. |
| 67 | Итоговый зачет. | 1 | |
| Физическое совершенствование. | | | |
| 68 | Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная | 1 | Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная |

| | | |
|--|----------------------|--|
| | <p>деятельность.</p> | <p>деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Оценка эффективности занятий физической культурой. Физическая культура как область знаний. Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Физическая культура как область знаний. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> |
| | <p>Итого</p> | <p>68 час</p> |

6 класс

| № п/п | Раздел (Тема) | Кол-во часов | Элементы содержания |
|----------|---------------|-----------------|--|
| | | | <p>Физическая культура человека Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. |
| Физическая культура как область знаний. | | | |
| 1 | Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. | 1 | Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. <i>Олимпийские игры древности.</i> |
| 2 | История и современное развитие физической культуры. | 1 | История и современное развитие физической культуры. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> |
| 3 | История и современное развитие физической культуры. | 1 | История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | | | |
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. 30-60 м бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета |
| 6 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места Нормы ГТО |
| 7 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча в цель и на дальность. |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 8 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча. С 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Нормы ГТО. |
| 9 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег на выносливость 1000м. Нормы ГТО. |
| 10 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые. Упражнения. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Гибкость Нормы ГТО. |
| 11 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: баскетбол. Инструктаж по ТБ. Основные приёмы игры. |
| 12 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Овладение техники передвижений. |
| 13 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Овладение техники передвижений, остановок поворотов и стоек |
| 14 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Освоение техники ведения мяча |
| 15 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Освоение техники ведения мяча змейкой. |
| 16 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Овладение техникой бросков мяча. |
| 17 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Закрепление техники перемещений, ведения мячом и развитие координационных |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | | способностей. |
| 18 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Пионербол с элементами волейбола. Правила игры. Тактические действия. |
| 19 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Прием мяча снизу. |
| 20 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Прием мяча снизу с набрасывания. |
| 21 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Игра в пионербол с элементами волейбола (прием мяча снизу). |
| 22 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: | 1 | Спортивные игры. Верхняя передача мяча в паре через сетку. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. | | | |
| 23 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическая культура человека. Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Инструктаж по Т.Б. Перестроение. |
| 24 | Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: Перекаты и стойки на лопатках |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики. (Теоретические основы), Упражнения на перекладине. | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). |
| 26 | Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | | через гимнастического козла. |
| 27 | Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Гимнастика с основами акробатики Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики. (Теоретические основы). Упражнения на перекладине. | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). |
| 29 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Висы и упоры. |
| 30 | Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Гимнастика с основами акробатики Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Ленты, скакалка |
| 31 | Гимнастика с основами акробатики. (Теоретические основы). Упражнения на перекладине. | 1 | Гимнастика с основами акробатики, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), |
| 32 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая полоса препятствий. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжные гонки. | | | |
| 33 | Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжные гонки. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, |

| | | | |
|----|--------------|---|--|
| | | | планирование занятий с разной функциональной направленностью). Лыжные гонки. Инструктаж Т.Б. |
| 34 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки, передвижение на лыжах разными способами |
| 35 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки, передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. |
| 36 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 37 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 38 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 39 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| 40 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 41 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 42 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км |
| 43 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км |
| 44 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Эстафета |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. | | | |
| 45 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Плавание. (Теоретические основы).</i> | 1 | <i>Плавание. Инструктаж Т.Б. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</i> |
| 46 | <i>Плавание. (Теоретические основы). Спортивные игры.</i> | 1 | <i>Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i> |
| 47 | <i>Плавание. (Теоретические основы).</i> | 1 | <i>Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | Спортивные игры. | | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта. | | | |
| 48 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Национальные виды спорта.</i> | 1 | <i>Национальные виды спорта. «Лепта» Инструктаж Т.Б. Правила игры.</i> |
| 49 | <i>Национальные виды спорта. «Лепта»</i> | 1 | <i>Национальные виды спорта. «Лепта» технико-тактические действия и правила.</i> |
| 50 | <i>Национальные виды спорта. «Лепта»</i> | 1 | <i>Национальные виды спорта. «Лепта» технико-тактические действия и правила.</i> |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | | | |
| 51 | Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, мини-футбол. Техника безопасности при спортивных играх. |
| 52 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Верхние и нижние передачи мяча. |
| 53 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Подачи мяча. |
| 54 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Тактические действия в нападении и защите. Игра. |
| 55 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Учебно - тренировочные игры. Правила игры. |
| 56 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Учебно - тренировочные игры. |
| 57 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Правила игры в баскетбол. Техника ловли и передачи мяча в движении. |
| 58 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Передачи мяча со сменой места в |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | | тройках. |
| 59 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Передачи мяча со сменой места в тройках зачет. Броски по кольцу после ведения. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | | | |
| 60 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку, низкий старт. Спринтерский бег. Инструктаж Т.Б. |
| 61 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 60 метров Нормы ГТО. |
| 62 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег 5x10, 5x 30м. Гибкость зачет. Нормы ГТО. |
| 63 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Нормы ГТО. |
| 64 | Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом "Перешагивание" зачет. |
| 65 | Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Нормы ГТО. |
| 66 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Легкая атлетика: беговые упражнения Бег на выносливость 1000м. зачет. |

| | | | |
|--------------------------------------|---|---|--|
| | | | Нормы ГТО. |
| 67 | <i>Итоговый зачет.</i> | 1 | |
| Физическое совершенствование. | | | |
| 68 | Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 1 | <p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>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.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Физическая культура как область знаний.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Физическая культура как</p> |

| | | | |
|--|--|--------------|--|
| | | | область знаний. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. |
| | | Итого | 68 час |

7 класс

| № п/п | Раздел (Тема) | Кол-во часов | Элементы содержания |
|--------------|----------------------|---------------------|--|
| | | | <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). |
| Физическая культура как область знаний. | | | |
| 1 | Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. | 1 | Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. <i>Олимпийские игры древности.</i> |
| 2 | История и современное развитие физической культуры. | 1 | История и современное развитие физической культуры. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> |
| 3 | История и современное развитие физической культуры. | 1 | История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | | | |
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. 30-60 м бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета |
| 6 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок в длину |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | | с места Нормы ГТО |
| 7 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча в цель и на дальность. |
| 8 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча. С 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Нормы ГТО. |
| 9 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег на выносливость 1000м. Нормы ГТО. |
| 10 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые. Упражнения. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Гибкость Нормы ГТО. |
| 11 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: баскетбол. Инструктаж по ТБ. Основные приёмы игры. |
| 12 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Овладение техники передвижений. |
| 13 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Овладение техники передвижений, остановок поворотов и стоек |
| 14 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Освоение техники ведения мяча |
| 15 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Освоение техники ведения мяча змейкой. |
| 16 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Овладение техникой бросков мяча. |

| | | | |
|--|---|---|--|
| 17 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Закрепление техники перемещений, ведения мячом и развитие координационных способностей. |
| 18 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Пионербол с элементами волейбола. Правила игры. Тактические действия. |
| 19 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Приём мяча снизу. |
| 20 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Приём мяча снизу с набрасывания. |
| 21 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Игра в пионербол с элементами волейбола (приём мяча снизу). |
| 22 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: | 1 | Спортивные игры. Верхняя передача мяча в паре через сетку. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. | | | |
| 23 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическая культура человека. Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Инструктаж по Т.Б. Перестроение. |
| 24 | Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: Перекаты и стойки на лопатках |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики. (Теоретические основы). | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации на |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Упражнения на перекладине. | | спортивных снарядах (опорные прыжки). |
| 26 | Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок через гимнастического козла. |
| 27 | Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Гимнастика с основами акробатики Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики. (Теоретические основы). Упражнения на перекладине. | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). |
| 29 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Висы и упоры. |
| 30 | Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Гимнастика с основами акробатики Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Ленты, скакалка |
| 31 | Гимнастика с основами акробатики. (Теоретические основы). Упражнения на перекладине. | 1 | Гимнастика с основами акробатики, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), |
| 32 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая полоса препятствий. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжные гонки. | | | |
| 33 | Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжные гонки. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Организация и проведение самостоятельных занятий физической |

| | | | |
|----|--------------|---|---|
| | | | культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Лыжные гонки. Инструктаж Т.Б. |
| 34 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки, передвижение на лыжах разными способами |
| 35 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки, передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. |
| 36 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 37 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 38 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 39 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | | “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 40 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 41 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 42 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 43 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 44 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Эстафета |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. | | | |
| 45 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Плавание. (Теоретические основы).</i> | 1 | <i>Плавание. Инструктаж Т.Б. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</i> |
| 46 | <i>Плавание. (Теоретические основы).</i> | 1 | <i>Плавание. Подводящие упражнения в лежании на</i> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | Спортивные игры. | | <i>воде, всплывании и скольжении.</i> |
| 47 | <i>Плавание. (Теоретические основы). Спортивные игры.</i> | 1 | <i>Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i> |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта. | | | |
| 48 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Национальные виды спорта.</i> | 1 | <i>Национальные виды спорта. «Лепта» Инструктаж Т.Б. Правила игры.</i> |
| 49 | <i>Национальные виды спорта. «Лепта»</i> | 1 | <i>Национальные виды спорта. «Лепта» технико-тактические действия и правила.</i> |
| 50 | <i>Национальные виды спорта. «Лепта»</i> | 1 | <i>Национальные виды спорта. «Лепта» технико-тактические действия и правила.</i> |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | | | |
| 51 | Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, мини-футбол. Техника безопасности при спортивных играх. |
| 52 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Верхние и нижние передачи мяча. |
| 53 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Подачи мяча. |
| 54 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Тактические действия в нападении и защите. Игра. |
| 55 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Учебно - тренировочные игры. Правила игры. |
| 56 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Учебно - тренировочные игры. |
| 57 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Правила игры в баскетбол. Техника |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | | ловли и передачи мяча в движении. |
| 58 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Передачи мяча со сменой места в тройках. |
| 59 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Передачи мяча со сменой места в тройках зачет. Броски по кольцу после ведения. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | | | |
| 60 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку, низкий старт. Спринтерский бег. Инструктаж Т.Б. |
| 61 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 60 метров Нормы ГТО. |
| 62 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег 5x10, 5x 30м. Гибкость зачет. Нормы ГТО. |
| 63 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Нормы ГТО. |
| 64 | Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом "Перешагивание" зачет. |
| 65 | Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Нормы ГТО. |
| 66 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег по |

| | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|
| | | | пересечённой местности. Легкая атлетика: беговые упражнения Бег на выносливость 1000м. зачет. Нормы ГТО. |
| 67 | <i>Итоговый зачет.</i> | 1 | |
| Физическое совершенствование. | | | |
| 68 | Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 1 | Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Оценка эффективности занятий физической культурой. Физическая культура как область знаний. Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. |

| | | | |
|--|--|--------------|---|
| | | | Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Физическая культура как область знаний. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. |
| | | Итого | 68 час |

8 класс

| № п/п | Раздел (Тема) | Кол-во часов | Элементы содержания |
|--------------|----------------------|---------------------|---|
| | | | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения.</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | <p>Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> |
| Физическая культура как область знаний. | | | |
| 1 | Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. | 1 | Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. <i>Олимпийские игры древности.</i> |
| 2 | История и современное развитие физической культуры. | 1 | История и современное развитие физической культуры. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> |
| 3 | История и современное развитие физической культуры. | 1 | История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | | | |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. 30-60 м бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета |
| 6 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места Нормы ГТО |
| 7 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча в цель и на дальность. |
| 8 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча. С 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Нормы ГТО. |
| 9 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег на выносливость 1000м. Нормы ГТО. |
| 10 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые. Упражнения. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Гибкость Нормы ГТО. |
| 11 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: баскетбол. Инструктаж по ТБ. Основные приёмы игры. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| 12 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Овладение техники передвижений. |
| 13 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Овладение техники передвижений, остановок поворотов и стоек |
| 14 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Освоение техники ведения мяча |
| 15 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Освоение техники ведения мяча змейкой. |
| 16 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Овладение техникой бросков мяча. |
| 17 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Закрепление техники перемещений, ведения мячом и развитие координационных способностей. |
| 18 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Пионербол с элементами волейбола. Правила игры. Тактические действия. |
| 19 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Приём мяча снизу. |
| 20 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Приём мяча снизу с набрасывания. |
| 21 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Игра в пионербол с элементами волейбола (приём мяча снизу). |
| 22 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: | 1 | Спортивные игры. Верхняя передача мяча в паре через сетку. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. | | | |
| 23 | Спортивно-оздоровительная | 1 | Спортивно-оздоровительная |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | <p>деятельность. Физическая культура человека. Гимнастика с основами акробатики.</p> | | <p>деятельность. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Инструктаж по Т.Б. Перестроение.</p> |
| 24 | <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> | 1 | <p>Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: Перекаты и стойки на лопатках</p> |
| 25 | <p>Гимнастика с основами акробатики. (Теоретические основы). Упражнения на перекладине.</p> | 1 | <p>Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).</p> |
| 26 | <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> | 1 | <p>Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок через гимнастического козла.</p> |
| 27 | <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> | 1 | <p>Гимнастика с основами акробатики Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).</p> |
| 28 | <p>Гимнастика с основами акробатики. (Теоретические основы). Упражнения на перекладине.</p> | 1 | <p>Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).</p> |
| 29 | <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.</p> | 1 | <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Висы и упоры.</p> |
| 30 | <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> | 1 | <p>Гимнастика с основами акробатики Ритмическая гимнастика с элементами</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | | | хореографии (девочки). Ленты, скакалка |
| 31 | Гимнастика с основами акробатики. (Теоретические основы). Упражнения на перекладине. | 1 | Гимнастика с основами акробатики, упражнения на параллельных брусьях (мальчики). |
| 32 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая полоса препятствий. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжные гонки. | | | |
| 33 | Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжные гонки. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Лыжные гонки. Инструктаж Т.Б. |
| 34 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки, передвижение на лыжах разными способами |
| 35 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки, передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. |
| 36 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |

| | | | |
|----|--------------|---|--|
| 37 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 38 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 39 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 40 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 41 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 42 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | | “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км |
| 43 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км |
| 44 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Эстафета |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. | | | |
| 45 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Плавание. (Теоретические основы).</i> | 1 | <i>Плавание. Инструктаж Т.Б. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</i> |
| 46 | <i>Плавание. (Теоретические основы). Спортивные игры.</i> | 1 | <i>Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i> |
| 47 | <i>Плавание. (Теоретические основы). Спортивные игры.</i> | 1 | <i>Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i> |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта. | | | |
| 48 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Национальные виды спорта.</i> | 1 | <i>Национальные виды спорта. «Лепта» Инструктаж Т.Б. Правила игры.</i> |
| 49 | <i>Национальные виды спорта. «Лепта»</i> | 1 | <i>Национальные виды спорта. «Лепта» технико-тактические действия и правила.</i> |
| 50 | <i>Национальные виды спорта. «Лепта»</i> | 1 | <i>Национальные виды спорта. «Лепта» технико-тактические действия и правила.</i> |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | | | |
| 51 | Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | | мини-футбол. Техника безопасности при спортивных играх. |
| 52 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Верхние и нижние передачи мяча. |
| 53 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Подачи мяча. |
| 54 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Тактические действия в нападении и защите. Игра. Правила судейства по волейболу. |
| 55 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Правила судейства по баскетболу. |
| 56 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Учебно - тренировочные игры. |
| 57 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Правила игры в баскетбол. Техника ловли и передачи мяча в движении. |
| 58 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Передачи мяча со сменой места в тройках. |
| 59 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Передачи мяча со сменой места в тройках зачет. Броски по кольцу после ведения. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | | | |
| 60 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку, низкий старт. Спринтерский бег. Инструктаж Т.Б. |
| 61 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 60 метров Нормы ГТО. |
| 62 | Легкая атлетика: беговые | 1 | Легкая атлетика: беговые |

| | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|
| | упражнения. | | упражнения. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег 5x10, 5x 30м. Гибкость зачет. Нормы ГТО. |
| 63 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Нормы ГТО. |
| 64 | Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом "Перешагивание" зачет. |
| 65 | Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Нормы ГТО. |
| 66 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Легкая атлетика: беговые упражнения Бег на выносливость 1000м. зачет. Нормы ГТО. |
| 67 | Итоговый зачет. | 1 | |
| Физическое совершенствование. | | | |
| 68 | Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 1 | Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на |

| | | | |
|--|--|--------------|--|
| | | | <p>повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Физическая культура как область знаний. Организация и проведение пеших туристических походов.</p> <p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> |
| | | Итого | 68 час |

9 класс

| № п/п | Раздел (Тема) | Кол-во часов | Элементы содержания |
|--------------|----------------------|---------------------|---|
| | | | <p>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</p> <p>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени;</p> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | | <p>преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).</p> |
| Физическая культура как область знаний. | | | |
| 1 | Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. | 1 | Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. <i>Олимпийские игры древности.</i> |
| 2 | История и современное развитие физической культуры. | 1 | История и современное развитие физической культуры. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i> |
| 3 | История и современное развитие физической культуры. | 1 | История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | | | |

| | | | |
|----|--|---|---|
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. 30-60 м бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета |
| 6 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места Нормы ГТО |
| 7 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча в цель и на дальность. |
| 8 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча. С 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Нормы ГТО. |
| 9 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег на выносливость 1000м. Нормы ГТО. |
| 10 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые. Упражнения. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности. Гибкость Нормы ГТО. |
| 11 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: баскетбол. Инструктаж по ТБ. Основные приёмы игры. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| 12 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Овладение техники передвижений. |
| 13 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Овладение техники передвижений, остановок поворотов и стоек |
| 14 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Освоение техники ведения мяча |
| 15 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Освоение техники ведения мяча змейкой. |
| 16 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Овладение техникой бросков мяча. |
| 17 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Закрепление техники перемещений, ведения мячом и развитие координационных способностей. |
| 18 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Пионербол с элементами волейбола. Правила игры. Тактические действия. |
| 19 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Приём мяча снизу. |
| 20 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Приём мяча снизу с набрасывания. |
| 21 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Игра в пионербол с элементами волейбола (приём мяча снизу). |
| 22 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры; | 1 | Спортивные игры. Верхняя передача мяча в паре через сетку. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. | | | |
| 23 | Спортивно-оздоровительная | 1 | Спортивно-оздоровительная |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | деятельность. Физическая культура человека. Гимнастика с основами акробатики. | | деятельность. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Инструктаж по Т.Б. Перестроение. |
| 24 | Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации: Перекаты и стойки на лопатках |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики. (Теоретические основы). Упражнения на перекладине. | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). |
| 26 | Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок через гимнастического козла. |
| 27 | Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Гимнастика с основами акробатики Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики. (Теоретические основы). Упражнения на перекладине. | 1 | Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). |
| 29 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Висы и упоры. |
| 30 | Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Гимнастика с основами акробатики Ритмическая гимнастика с элементами |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | | | хореографии (девочки). Ленты, скакалка |
| 31 | Гимнастика с основами акробатики. (Теоретические основы). Упражнения на перекладине. | 1 | Гимнастика с основами акробатики, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), |
| 32 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. | 1 | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая полоса препятствий. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжные гонки. | | | |
| 33 | Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжные гонки. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Лыжные гонки. Инструктаж Т.Б. |
| 34 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки, передвижение на лыжах разными способами |
| 35 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки, передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. |
| 36 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |

| | | | |
|----|--------------|---|--|
| 37 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 38 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 39 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 40 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 41 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. |
| 42 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полу ёлочкой". Торможение |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | | “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км |
| 43 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем “полу ёлочкой”. Торможение “плугом”. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км |
| 44 | Лыжные гонки | 1 | Лыжные гонки. Эстафета |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. | | | |
| 45 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. (Теоретические основы). | 1 | Плавание. Инструктаж Т.Б. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. |
| 46 | Плавание. (Теоретические основы). Спортивные игры. | 1 | Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. |
| 47 | Плавание. (Теоретические основы). Спортивные игры. | 1 | Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта. | | | |
| 48 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта. | 1 | Национальные виды спорта. «Лепта» Инструктаж Т.Б. Правила игры. |
| 49 | Национальные виды спорта. «Лепта» | 1 | Национальные виды спорта. «Лепта» технико-тактические действия и правила. |
| 50 | Национальные виды спорта. «Лепта» | 1 | Национальные виды спорта. «Лепта» технико-тактические действия и правила. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. | | | |
| 51 | Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры. Волейбол, баскетбол, |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | | мини-футбол. Техника безопасности при спортивных играх. |
| 52 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Верхние и нижние передачи мяча. |
| 53 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Подачи мяча. |
| 54 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Тактические действия в нападении и защите. Игра. Правила судейства по волейболу. |
| 55 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Правила судейства по баскетболу. |
| 56 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Учебно - тренировочные игры. |
| 57 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Правила игры в баскетбол. Техника ловли и передачи мяча в движении. |
| 58 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Передачи мяча со сменой места в тройках. |
| 59 | Спортивные игры. | 1 | Спортивные игры. Передачи мяча со сменой места в тройках зачет. Броски по кольцу после ведения. |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | | | |
| 60 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. | 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку, низкий старт. Спринтерский бег. Инструктаж Т.Б. |
| 61 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег 60 метров Нормы ГТО. |
| 62 | Легкая атлетика: беговые | 1 | Легкая атлетика: беговые |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | упражнения. | | упражнения. Техника спортивной ходьбы. Эстафетный бег 5x10, 5x 30м. Гибкость зачет. Нормы ГТО. |
| 63 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Нормы ГТО. |
| 64 | Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. | 1 | Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом "Перешагивание" зачет. Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Нормы ГТО. |
| 65 | Итоговый зачет. | 1 | |
| 66 | Легкая атлетика: беговые упражнения. | 1 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Легкая атлетика: беговые упражнения Бег на выносливость 1000м. зачет. Нормы ГТО. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, |

| | | | |
|--|--|--------------|---|
| | | | <p>развитие основных физических качеств. Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Физическая культура как область знаний. Организация и проведение пеших туристических походов.</p> <p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> |
| | | Итого | 66 час |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Ольга Вячеславовна Валамина

Действителен с 03.07.2021 по 03.07.2022