Ольштейн Александр Владимирович

Подписано цифровой подписью: Ольштейн Александр Владимирович
Дата: 2021.04.08 09:03:07 +05'00'

Приложение № 25 к АОП ООО ЗПР

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 13

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 13
_____ А.В. Ольштейн
приказ № 210 от 28.08.2020 г.

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
5-9 классы

г. Серов
2020 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты:

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.

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 физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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);
–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, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *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.*

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.

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). (Реализуется на уроках).

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 деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастической скамье (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на низкой перекладине (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (с обручами). 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 (теория).* 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, спортивные игры).

Тематическое планирование

5 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов
1*	Инструктаж по т/б № 40 на занятиях л/а. История Олимпийских игр.	1
2	Спринтерский бег.	1
3	Челночный бег. Тест: бег 30 м с высокого старта.	1
4	Развитие скоростных способностей. Тест: 60 м. Бег с высокого старта.	1
5	Спринтерский бег с низкого и высокого старта.	1
6	Челночный бег. Тест 3х10 м. Прыжок с места.	1
7	Тестирование: прыжок с места в длину.	1
8	Кроссовая подготовка.	1
9	Равномерный бег на дистанции 2000 м.	1
10	Кроссовая подготовка. Тестирование: бег 300/500 м.	1
11	Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.	1
12	Метание малого мяча. Сдача теста: метание малого мяча с разбега на дальность.	1
13***	Инструктаж т/б № 44 на занятиях игровыми видами спорта. Стойки и передвижения игрока в игре баскетбол.	1
14*	История баскетбола. Стойки и передвижения игрока.	1
15	Правила игры в баскетбол. Повороты и остановки прыжком.	1
16	Повороты на месте и в движении в игре баскетбол.	1
17	Стойки и передвижения игрока. Повороты и остановки в игре баскетбол.	1
18	Ловля и передача мяча в баскетболе.	1
19	Ловля и передача мяча в движении в игре баскетбол.	1
20	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
21	Тестирование: ведение мяча в движении правой и левой рукой.	1
22*	История возникновения плавания. Виды плавания (теория).	1
23-* 24	Техника основных способов плавания (теория). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	2
25*	Инструктаж по т/б № 45 на занятиях гимнастикой. История гимнастики.	1
26	Кувырок вперед и назад на матах. «Мост» из положения лежа на спине. Техника выполнения.	1
27	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках на матах. Техника выполнения.	1
28	Тестирование: акробатические упражнения.	1
29	Упражнения на перекладине (М.), упражнения на низкой перекладине (Д.).	1
30	Упражнения на перекладине (М.), упражнения на низкой перекладине (Д.).	1
31	Эстафеты и игры с предметами.	1
32-33	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (танцевальные шаги). ОФП.	2
34***	Коррекция осанки. Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на шведской стенке.	1
35	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
36	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
37	Опорный прыжок через гимнастического козла, контрольное упражнение.	1
38	Лазание по канату в 3 приема. Тестирование: поднимание туловища из положения лежа.	1
39	Лазание по канату в 3 приема, контрольное упражнение.	1
40	Общефизическая подготовка. Тестирование: прыжки через скакалку,	1

	подтягивание.	
41	Бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1
42	Тестирование: бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1
43	Инструктаж по т/б №100 на занятиях самбо. Страховка и самостраховка. Тестирование: наклон вперед стоя.	1
44	Захваты.	1
45	Стойки.	1
46	Инструктаж по т/б №31 на занятиях лыжной подготовки. Выбор спортивного инвентаря.	1
47	Скользящий шаг на лыжах.	1
48	Поворот переступанием на лыжах.	1
49	Повороты на лыжах переступанием.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Контрольное упражнение: повороты на лыжах.	1
51	Попеременный двухшажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный ход.	1
53	Одновременный одношажный ход.	1
54	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
55	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
56	Торможения «плугом». Повороты.	1
57	Торможения «упором». Повороты.	1
58	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой».	1
59	Спуск в средней и низкой стойке. Подъём «лесенкой».	1
60	Комбинированные лыжные ходы.	1
61	Комбинированный ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный.	1
62	Комбинированные ходы: попеременный и одновременный двухшажный.	1
63	Прохождение дистанции на лыжах 1000 м на время.	1
64	Лыжные ходы. Рациональное питание.	1
65	Эстафеты на лыжах.	1
66	Преодоление препятствий на лыжах.	1
67	Встречные эстафеты на лыжах.	1
68	Игры на лыжах: «Салки», «Ворота».	1
69-70	Инструктаж по т/б №44 на занятиях игровыми видами спорта. Стойки и перемещения игрока в волейболе.	2
71	Передачи мяча из зоны в зону двумя руками.	1
72	Передачи мяча двумя руками.	1
73	Нижняя прямая подача мяча.	1
74	Верхняя прямая подача мяча.	1
75	Прием мяча снизу.	1
76	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
77	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача.	1
78	Инструктаж по т/б №44 на занятиях игровыми видами спорта. Ведение мяча в футболе.	1
79-80	Остановка мяча. Передача мяча в футболе.	2
81	Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении.	1
82	Удары по мячу.	1
83	Индивидуальные защитные действия. Игровые ситуации.	1
84	Индивидуальные атакующие действия. Игровые ситуации	1
85	Командные действия игроков в защите и атаке.	1

86	Учебная игра в футбол.	1
87	Инструктаж по т/б № 40 на занятиях л/а. Легкоатлетическая эстафета.	1
88	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
89	Прыжки в высоту с прямого разбега, контрольное упражнение.	1
90	Спринтерский бег.	1
91	Развитие скоростных способностей. Тестирование: бег 30м.	1
92	Развитие скоростных способностей. Тестирование: бег 60м.	1
93	Спринтерский бег с низкого и высокого старта. Тестирование: прыжок в длину с места.	1
94	Спринтерский и эстафетный бег. Тестирование: челночный бег 3х10м.	1
95	Кроссовая подготовка.	1
96	Преодоление естественных и искусственных препятствий.	1
97	Равномерный бег на дистанции - 2000 м.	1
98	Кроссовая подготовка. Тестирование: бег 1000м.	1
99	Метание малого мяча с разбега на дальность, выполнение теста.	1
100	Техника прыжка в длину с разбега.	1
101	Тестирование: прыжок в длину с разбега.	1
102***	Технико-тактические действия и правила игры в русскую «Лапту».	1

6 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов
1*	Инструктаж по т/б № 40 на занятиях л/а. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
2	Спринтерский бег.	1
3	Челночный бег. Тест: 30 м с высокого старта.	1
4	Развитие скоростных способностей. Тестирование: бег с высокого старта 60 м.	1
5	Спринтерский бег с низкого и высокого старта.	1
6	Тестирование: челночный бег. 3х10 м. Прыжок в длину с места.	1
7	Тестирование: прыжок в длину с места.	1
8	Кроссовая подготовка.	1
9	Равномерный бег на дистанции 2000 м.	1
10	Кроссовая подготовка. Тестирование: бег 300/500 м.	1
11	Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.	1
12	Тестирование: метание малого мяча с разбега на дальность.	1
13	Инструктаж т/б № 44 на занятиях игровыми видами спорта. Остановка прыжком в игре баскетбол.	1
14	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
15	Ведение мяча в движении правой и левой рукой, тестирование.	1
16	Ловля и передача мяча в баскетболе.	1
17	Ловля и передача мяча в движении.	1
18	Бросок мяча в корзину одной рукой с места.	1
19	Бросок мяча в кольцо в движении.	1
20	Упражнения с малыми и средними мячами (жонглирование).	1
21	Сочетание технических приемов в баскетболе.	1
22***	Правила поведения на воде (теория). Выдающиеся спортсмены в плавании.	1
23-24***	Техника работы ног кролем на груди и спине (теория). Закаливание организма. Правила безопасности и гигиеническиетребования.	2

25*	Инструктаж по т/б № 45 на занятиях гимнастикой. Олимпийские чемпионы.	1
26	Кувырок вперед и назад на гимнастическом мате.	1
27	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» на гимнастическом мате.	1
28	Акробатические упражнения, тестирование.	1
29	Упражнения на перекладине (М.), упражнения на низкой перекладине (Д.).	1
30	Упражнения на перекладине (М.), упражнения на низкой перекладине (Д.).	1
31	Эстафеты и игры с предметами. Упражнения на шведской стенке.	1
32	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (с обручами).	1
33	Общая физическая подготовка.	1
34*	Физическое развитие человека. Опорный прыжок через гимнастического козла вскок.	1
35	Опорный прыжок через гимнастического козла, ноги врозь.	1
36	Тестирование: опорный прыжок через гимнастического козла.	1
37	Упражнения на гимнастической скамье.	1
38	Лазание по канату в 3 приема, Тестирование: поднимание туловища из положения лежа.	1
39	Тестирование: лазание по канату в три приема.	1
40	Тестирование: прыжки через скакалку, подтягивание.	1
41	Бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1
42	Тестирование: бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1
43***	Инструктаж по т/б №100 на занятиях самбо. Страховка и самостраховка. Тестирование: наклон вперед стоя.	1
44	Падения.	1
45	Стойки.	1
46*	Инструктаж по т/б №31 на занятиях лыжной подготовки. История возникновения лыжного спорта.	1
47	Скользящий шаг на лыжах.	1
48	Поворот переступанием на лыжах.	1
49	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Контрольное упражнение: повороты на лыжах.	1
51	Попеременный двухшажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный ход.	1
53	Одновременный одношажный ход.	1
54	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
55	Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
56	Торможения «плугом», «упором».	1
57	Торможения и повороты «плугом», торможение «упором».	1
58	Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойке.	1
59	Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».	1
60	Комбинированный ход: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный.	1
61	Комбинированный ход: попеременный двухшажный и одновременный двухшажный.	1
62	Комбинированный ход: попеременный двухшажный и одновременный одношажный.	1
63	Прохождение дистанции 1км на время на лыжах.	1

64	Лыжные ходы.	1
65	Эстафеты на лыжах.	1
66	Преодоление препятствий на лыжах.	1
67	Прохождение дистанции на лыжах 3 км без учета времени.	1
68	Игры на лыжах: «Салки», «Ворота».	1
69***	Инструктаж по т/б № 44 на занятиях игровыми видами спорта. Стойки и перемещения игрока в волейболе.	1
70*	Здоровье и здоровый образ жизни. Стойки и перемещения игрока.	1
71	Верхняя и нижняя передача мяча в волейболе.	1
72	Приём мяча снизу двумя руками.	1
73	Нижняя подача мяча в волейболе.	1
74	Боковая подача мяча в волейболе.	1
75	Переходы игроков по зонам.	1
76	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
77	Командные тактические действия в игре волейбол.	1
78	Инструктаж по т/б №44 на занятиях игровыми видами спорта. Ведение мяча в игре футбол.	1
79-80	Остановка мяча. Передача мяча.	2
81	Пас и прием мяча ногами в паре на месте и в движении.	1
82	Удары по мячу.	1
83	Индивидуальные защитные действия. Игровые ситуации.	1
84	Индивидуальные атакующие действия. Игровые ситуации.	1
85	Командные действия игроков в защите и атаке в игре футбол.	1
86	Учебная игра. Футбол.	1
87	Инструктаж по т/б № 40 на занятиях л/а. Легкоатлетическая эстафета.	1
88	Прыжок в высоту с разбега.	1
89	Контрольное упражнение: прыжок в высоту с разбега.	1
90	Спринтерский бег.	1
91	Тестирование: 30 м, бег с высокого старта.	1
92	Тестирование: 60 м, бег с высокого старта.	1
93	Тестирование прыжка в длину с места. Л/а эстафеты.	1
94	Тестирование: челночный бег 3х10 м.	1
95	Кроссовая подготовка.	1
96	Прохождение полосы препятствий.	1
97	Равномерный бег на дистанции 2000 м.	1
98	Тест: метание малого мяча с разбега.	1
99	Выполнение тестирования: бег 1000 м.	1
100	Техника прыжка в длину с разбега.	1
101	Тестирование: прыжок в длину с разбега.	1
102***	Игра в русскую «Лапту».	1

7 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов
1*	Инструктаж по т/б № 40 на занятиях л/а. Олимпийское движение в России.	1
2	Спринтерский бег.	1
3	Челночный бег. Тестирование: 30 м, бег с высокого старта.	1
4	Развитие скоростных способностей. Тестирование: 60 м, бег с высокого старта.	1

5	Спринтерский бег с низкого и высокого старта.	1
6	Тестирование: челночный бег, 3х10 м.	1
7	Тестирование: прыжок в длину с места.	1
8	Развитие выносливости: 6-ти минутный бег, фортлек.	1
9	Равномерный бег на дистанции 2000 м.	1
10	Тестирование: бег 1000 м.	1
11	Метание малого мяча с разбега на дальность.	1
12	Тестирование: метание малого мяча с разбега на дальность.	1
13	Инструктаж т/б № 44 на занятиях игровыми видами спорта. Индивидуальные защитные действия в баскетболе.	1
14	Бросок мяча одной рукой в прыжке.	1
15	Ловля мяча. Штрафной бросок.	1
16	Передачи мяча в игре баскетбол.	1
17	Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола.	1
18	Бросок мяча в корзину.	1
19	Ведение мяча.	1
20	Нападение и перехват мяча.	1
21	Взаимодействие игроков в нападении и защите в игре в баскетбол.	1
22	Восстановительные мероприятия, судейство в плавании (теория).	1
23-24*	Техника работы ног и рук кролем на груди и спине (теория).	1
25***	Инструктаж по т/б № 45 на занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах.	1
26-27	Акробатическая комбинация. Упражнения на шведской стенке.	2
28	Тестирование: выполнение акробатической комбинации.	1
29	Упражнения на перекладине (М.), упражнения на низкой перекладине (Д.).	1
30	Упражнения на перекладине (М.), упражнения на низкой перекладине (Д.).	1
31***	Упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма.	1
32	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (с обручами).	1
33	Общефизическая подготовка.	1
34*	Опорный прыжок через гимнастического коня. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1
35	Опорный прыжок через гимнастического коня.	1
36	Тестирование: опорный прыжок.	1
37	Упражнения на гимнастической скамье. Тестирование: поднимание туловища из положения лежа.	1
38	Лазание по канату в три приема.	1
39	Тестирование: лазание по канату в три приема.	1
40	Тестирование: прыжки через скакалку.	1
41	Бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1
42	Тестирование: бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1
43	Инструктаж по т/б №100 на занятиях самбо. Стойки. Тестирование: наклон вперед стоя.	1
44	Удержания сбоку.	1
45	Уходы от удержания сбоку.	1
46	Инструктаж по т/б №31 на занятиях лыжной подготовки.	1
47	Скользящий шаг на лыжах.	1
48	Поворот переступанием на лыжах.	1

49	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Контрольное упражнение: повороты на лыжах	1
51	Попеременный двухшажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный, одношажный ход.	1
53	Коньковые ходы на лыжах.	1
54	Прохождение дистанции до 2 км коньковым ходом.	1
55	Попеременный коньковый ход на лыжах.	1
56	Попеременный двухшажный и одновременным двухшажным ход.	1
57	Торможения «плугом». Повороты.	1
58	Торможения «плугом». Повороты.	1
59	Подъемы, повороты.	1
60	Спуски в средней и низкой стойке.	1
61	Комбинированный ход - попеременный двухшажный и одновременный бесшажный.	1
62	Комбинированный ход - попеременный двухшажный и одновременный бесшажный.	1
63	Комбинированный ход -попеременный двухшажный и одновременный двухшажный.	1
64	Прохождение дистанции 2км (дев), 3км (юн) на время.	1
65	Лыжные ходы.	1
66	Прохождения дистанции на лыжах 2,5 км.	1
67	Преодоление препятствий на лыжах.	1
68	Прохождение дистанции на лыжах до 3 км с учётом рельефа местности.	1
69	Инструктаж по т/б №44 на занятиях игровыми видами спорта. Стойки и перемещения игрока в волейболе.	1
70	Стойки и перемещения игрока. Эстафеты с мячом.	1
71	Верхняя передача мяча в волейболе.	1
72	Приём мяча снизу двумя руками.	1
73	Нижняя и верхняя подача мяча.	1
74	Боковая подача мяча.	1
75	Переходы игроков по зонам в игре в волейбол.	1
76	Учебные игры по заданию.	1
77	Тактика свободного нападения в игровых ситуациях.	1
78***	Инструктаж по т/б № 44 на занятиях игровыми видами спорта. Ведение мяча в футболе. Рациональное питание.	1
79	Остановка мяча. Передача мяча в футболе.	1
80	Пас и прием мяча на месте и в движении в игре футбол.	1
81	Удары по мячу.	1
82	Удары по воротам.	1
83	Комбинация из элементов ведения, пас, удар по воротам.	1
84	Индивидуальные защитные действия. Игровые ситуации.	1
85	Индивидуальные атакующие действия. Игровые ситуации.	1
86	Учебная игра.	1
87	Инструктаж по т/б № 40 на занятиях л/а. Легкоатлетическая эстафета.	1
88	Прыжок в высоту с разбега.	1
89	Тестирование: прыжок в высоту с разбега.	1
90	Спринтерский бег.	1
91	Тестирование: бег 30 м с высокого старта.	1
92	Тестирование: бег 60 м с высокого старта.	1
93	Тестирование: прыжок в длину с места.	1

94	Бег 2000 м.	1
95	Кроссовая подготовка.	1
96	Преодоление препятствий	1
97	Равномерный бег на дистанции 1500 м.	1
98	Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом.	1
99	Тестирование: бег 2000 м (юн.), 1500 м (дев).	1
100	Техника прыжка в длину с разбега.	1
101	Тестирование: метание малого мяча с разбега.	1
102***	Игра в русскую «Лапту».	1

8 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов
1***	Инструктаж по т/б № 40 на занятиях л/а. Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха.	1
2	Спринтерский бег.	1
3	Тестирование: бег 30 м с высокого старта.	1
4	Тестирование: бег 60 м с высокого старта.	1
5	Спринтерский бег с низкого и высокого старта.	1
6	Тестирование: челночный бег. 3х10м. Прыжок в длину с места.	1
7	Тестирование: прыжок в длину с места.	1
8	Кроссовая подготовка.	1
9	Кроссовая подготовка. Фортлек.	1
10	Тестирование: бег на 2000 м (юн. 1500 м (д.).	1
11	Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.	1
12	Тестирование: метание малого мяча с разбега на дальность.	1
13	Инструктаж т/б № 44 на занятиях игровыми видами спорта. Индивидуальные защитные действия в игре баскетбол.	1
14	Бросок мяча одной рукой в прыжке.	1
15	Штрафной бросок.	1
16	Передача мяча в баскетболе.	1
17	Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола.	1
18	Бросок мяча в корзину.	1
19	Ведение мяча в игре баскетбол.	1
20	Нападение и перехват мяча.	1
21	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	1
22*	Спасение на воде. Овладение двигательными действиями (теория).	1
23*	Оказание первой помощи утопающим (теория).	1
24*	Способы транспортировки пострадавшего в воде (теория).	1
25	Инструктаж по т/б № 45 на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
26	Длинный кувырок вперед и кувырок назад на гимнастическом мате.	1
27	Акробатические комбинации.	1
28	Тестирование: акробатические комбинации.	1
29	Упражнения на перекладине (М.), упражнения на низкой перекладине (Д.).	1
30	Упражнения на перекладине (М.), упражнения на низкой перекладине (Д.).	1
31	Эстафеты и игры с предметами.	1
32	Опорный прыжок через гимнастического козла, коня.	1
33*	Опорный прыжок. Адаптивная физкультура.	1
34*	Тестирование: опорный прыжок. Адаптивная физкультура.	1

35	Упражнения на гимнастической скамье.	1
36	Лазание по канату в три приема. Тестирование: поднимание туловища из положения лежа.	1
37	Тестирование: лазание по канату.	1
38	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (со скакалкой).	1
39	Общефизическая подготовка.	1
40	Тестирование: прыжки через скакалку, подтягивание.	1
41	Бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1
42	Тестирование: бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1
43	Инструктаж по т/б №100 на занятиях самбо. Переворачивание. Тестирование: наклон вперед стоя.	1
44	Удержания.	1
45	Уходы от удержания.	1
46*	Инструктаж по т/б №31 на занятиях лыжной подготовки. *Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта.*	1
47	Скользящий шаг на лыжах.	1
48	Поворот переступанием на лыжах.	1
49	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Контрольное упражнение: повороты на лыжах.	1
51	Попеременный двухшажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный, одношажный ход.	1
53	Полуконьковый ход.	1
54	Прохождение дистанции на лыжах 3км.	1
55	Попеременный коньковый ход на лыжах.	1
56	Попеременный двухшажный и одновременным двухшажным ход.	1
57	Торможения «плугом». Повороты.	1
58	Торможения «упором». Повороты.	1
59	Спуски, подъемы, повороты.	1
60	Прохождение дистанции до 2 км изученными лыжными ходами.	1
61	Комбинированный ход - попеременный двухшажный и одновременный бесшажный.	1
62	Комбинированный ход -попеременный двухшажный и одновременный двухшажный.	1
63	Комбинированный ход -попеременный двухшажный и одновременный двухшажный.	1
64	Тестирование: бег на лыжах: 2 км (дев.), 3км (юн.).	1
65	Лыжные ходы. Повторение.	1
66	Прохождения дистанции 3,5 км.	1
67	Преодоление препятствий на лыжах.	1
68	Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.	1
69	Инструктаж по т/б № 44 на занятиях игровыми видами спорта. Волейбол. Приём мяча в парах, через сетку.	1
70	Стойки и перемещения игрока в волейболе.	1
71	Верхняя передача мяча в волейболе.	1
72	Приём мяча снизу двумя руками.	1
73	Нижняя и верхняя подача мяча.	1
74	Боковая подача мяча.	1
75	Переходы игроков по зонам в игре волейбол.	1
76	Прием и подачи мяча.	1
77	Тактика свободного нападения в игровых ситуациях.	1

78*	Инструктаж по т/б № 44 на занятиях игровыми видами спорта. Футбол. Ведение мяча. Оздоровительный массаж (теория).	1
79	Остановка мяча. Передача мяча в футболе.	1
80	Пас и прием мяча на месте и в движении.	1
81	Удары по мячу. Действия вратаря.	1
82	Удары по воротам.	1
83	Комбинация из элементов: ведение, пас, удар по воротам.	1
84	Индивидуальные защитные действия. Игровые ситуации.	1
85	Индивидуальные атакующие действия. Игровые ситуации.	1
86	Учебная игра. Футбол.	1
87	Инструктаж по т/б № 40 на занятиях л/а. Легкоатлетическая эстафета.	1
88-89	Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м.	2
90	Спринтерский бег.	1
91	Тестирование: 30 м, бег с высокого старта.	1
92	Тестирование: бег 60 м с высокого старта.	1
93	Тестирование: прыжок в длину с места.	1
94	Бег 2000 м.	1
95	Кроссовая подготовка.	1
96*	Преодоление препятствий. Профессионально-прикладная физическая подготовка (теория).	1
97	Бег на дистанции 1500 м.	1
98	Тестирование: метание малого мяча с разбега на дальность.	1
99	Тестирование: бег 2000 м (дев), 3000 м (юн).	1
100	Техника прыжка в длину с разбега.	1
101	Тестирование: прыжок в длину с разбега.	1
102***	Игра в русскую «Лапту».	1

9 класс

№п/п	Раздел. Тема урока	Кол-во часов
1***	Инструктаж по т/б № 40 на занятиях л/а. Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха.	1
2*	Спринтерский бег. Олимпиады современности. Странички истории.	1
3	Тестирование: бег 30 м с высокого старта.	1
4	Тестирование: бег 60 м с высокого старта.	1
5	Спринтерский бег с низкого и высокого старта.	1
6	Тестирование: челночный бег. 3х10м. Прыжок в длину с места.	1
7	Тестирование: прыжок в длину с места.	1
8-9	Кроссовая подготовка.	2
10	Тестирование: бег на 3000 м (юн.), 2000 м (дев.).	1
11***	Составление комплексов физических упражнений.	1
12	Тестирование: метание малого мяча с разбега на дальность.	1
13	Инструктаж т/б № 44 на занятиях игровыми видами спорта. Индивидуальные защитные действия в баскетболе.	1
14	Бросок мяча одной рукой в прыжке в игре баскетбол.	1
15	Штрафной бросок.	1
16	Передача мяча.	1
17	Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола.	1
18	Бросок мяча в корзину.	1
19	Ведение мяча в движении с изменением траектории.	1

20	Нападение и перехват мяча.	1
21	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	1
22*	Спасение на воде. Овладение двигательными действиями (теория).	1
23*	Оказание первой помощи утопающим (теория).	1
24*	Способы транспортировки пострадавшего в воде (теория).	1
25	Инструктаж по т/б № 45 на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1
26	Длинный кувырок вперед и кувырок назад.	1
27	Акробатические комбинации.	1
28	Тестирование: акробатические комбинации.	1
29-30	Упражнения на перекладине (Юн.), упражнения на низкой перекладине (Дев.).	2
31	Эстафеты и игры с предметами.	1
32	Опорный прыжок через гимнастического коня.	1
33*	Опорный прыжок. Адаптивная физкультура.	1
34*	Тестирование: опорный прыжок. Адаптивная физкультура.	1
35	Упражнения на гимнастической скамье.	1
36	Лазание по канату в три приема. Тестирование: поднимание туловища из положения лежа.	1
37	Тестирование: лазание по канату.	1
38	Составление планов и проведение занятий с учетом показаний здоровья и физического развития.	1
39*	Общефизическая подготовка. Адаптивная физкультура.	1
40	Тестирование: прыжки через скакалку, подтягивание.	1
41*	Бросок набивного мяча сидя из-за головы. Адаптивная физкультура.	1
42	Тестирование: бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1
43	Инструктаж по т/б №100 на занятиях самбо. Способы страховки. Тестирование: наклон вперед стоя.	1
44	Задняя подножка, бросок с захватом двух ног.	1
45	Борьба стоя.	1
46*	Инструктаж по т/б №31 на занятиях лыжной подготовки. Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта.	1
47	Скользящий шаг на лыжах.	1
48	Поворот переступанием на лыжах.	1
49	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Контрольное упражнение: повороты на лыжах.	1
51	Попеременный двухшажный ход.	1
52	Одновременный бесшажный, одношажный ход.	1
53	Полуконьковый ход.	1
54	Прохождения дистанции на лыжах 3 км.	1
55	Попеременный коньковый ход на лыжах.	1
56	Попеременный двухшажный и одновременным двухшажным ход.	1
57	Торможения «плугом». Повороты.	1
58	Торможения «упором». Повороты.	1
59	Спуски, подъемы, повороты.	1
60	Прохождение дистанции до 2 км изученными лыжными ходами.	1
61	Комбинированный ход - попеременный двухшажный и одновременный бесшажный.	1
62	Комбинированный ход -попеременный двухшажный и одновременный двухшажный.	1
63	Комбинированный ход -попеременный двухшажный и одновременный	1

	двухшажный.	
64	Тестирование: бег на лыжах: 2 км (дев.), 3км (юн.).	1
65	Лыжные ходы. Повторение.	1
66	Прохождения дистанции 3,5 км.	1
67	Преодоление препятствий на лыжах.	1
68	Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.	1
69	Инструктаж по т/б №44 на занятиях игровыми видами спорта. Приём и передача мяча в волейболе.	1
70	Стойки и перемещения игрока в волейболе.	1
71	Верхняя передача мяча.	1
72	Приём мяча снизу двумя руками.	1
73	Нижняя и верхняя подача мяча.	1
74	Боковая подача мяча.	1
75	Переходы игроков по зонам в игре волейбол.	1
76	Подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.	1
77	Тактика свободного нападения в игровых ситуациях.	1
78	Инструктаж по т/б №44 на занятиях игровыми видами спорта. Ведение мяча в игре в футбол.	1
79-80	Остановка мяча. Передача мяча в футболе.	2
81	Удары по мячу. Действия вратаря.	1
82	Удары по мячу. Пенальти.	1
83	Комбинация из элементов: ведение мяча, пас, удар по воротам.	1
84	Индивидуальные защитные действия. Игровые ситуации.	1
85	Индивидуальные атакующие действия. Игровые ситуации.	1
86	Учебная игра. Футбол.	1
87	Инструктаж по т/б № 40 на занятиях л/а. Легкоатлетическая эстафета.	1
88	Развитие двигательных способностей. Упражнения для развития выносливости. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике.	1
89	Спринтерский бег.	1
90	Тестирование: 30 м, бег с высокого старта.	1
91	Тестирование: бег 60 м с высокого старта.	1
92	Тестирование: прыжок в длину с места.	1
93	Бег 2000 м.	1
94	Кроссовая подготовка.	1
95	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.	1
96	Бег на дистанции 1500 м.	1
97	Тестирование: метание малого мяча с разбега на дальность.	1
98***	Подвижные игры с элементами метаний «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Точно в цель».	1
99	Тестирование: 2000 м (дев.), 3000 м (юн.).	1
100*	Техника прыжка в длину с разбега. Физическая подготовка и укрепление здоровья.	1
101	Тестирование: прыжок в длину с разбега.	1
102***	Игра в русскую «Лапту».	1

* В ознакомительном порядке.

** Дифференцированная работа с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

*** Изучение с использованием опорного материала (памятки, алгоритмы, опорные таблицы, схемы разбора и др.)