

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 «Казачья»

УТВЕРЖДЕНО:

решением педагогического совета
МАОУ-СОШ № 1 «Казачья» г. Армавира
от «31» августа 2023 года, протокол № 1
Председатель:
Директор МАОУ-СОШ № 1 «Казачья»
_____ А.В. Зув

АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся с задержкой психического развития
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 7-9 классов

Основное общее образование: 5-9 классы

Количество часов: 510

Учитель: Субботина Наталья Фёдоровна

Программа разработана в соответствии с:

приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»,

с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной федеральным учебно–методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15),

с учётом УМК «Школа России», авторской программой «Физическая культура, 5-9 классы». Автор - В.И. Лях, Москва, издательство «Просвещение», 2023 год

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, курса «Физическая культура».

Личностные результаты на конец 5-9 классы:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде.

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владения знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжения организовать и благоустроить места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем, а также обобщать, анализировать и применять полученные знания;
- владение умением формировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

В области физической культуры:

- владение умением:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20мин (мальчики) и до 15мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом перешагивания.
 - в метаниях на дальность и меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и разбега (10-12м) и с 3 шагов в горизонтальные и вертикальные цели с 10-15м
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4-х элементов на перекладине (мальчики) и на разновесных брусьях (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч) или акробатическую комбинацию включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок, мост;
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр по упрощенным правилам;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развития быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности;
 - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость.

Метапредметные результаты:

на конец 5 - 9 класса:

В области познавательной культуры:

- овладения сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитие его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимания здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям;
- проявления уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, терпимости и толерантности в достижении общих целей;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнения учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность;

- приобретение умений планировать, контролировать, и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепления умений поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижения значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

- восприятие спортивного соревнования как культурно массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирование и наполнение содержанием;

- владение умением выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.

Предметные результаты:

на конец 5 - 8 класса обучающийся научится:

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственности:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.
- умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;

В области эстетической культуры:

- умение организовать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки;
- умение организовать самостоятельные занятия по формированию культуры движения при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умело определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физи-

ческих способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

На конец 5 -8 класса обучающийся получит возможность научиться:

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

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;

-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;

-выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Предметные результаты

на конец 9 класса 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и гандбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

на конец 9 класса

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, принеших 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, бега и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной 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»;

Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

2. Содержание учебного предмета, курса «Физическая культура».

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристики видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия).

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация

мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое развитие человека.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие

физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и правила личной гигиены.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культуры и спорта.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культуры.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития

мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдения и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Измерение резервов организма и состояния здоровья.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика.

Гимнастика с основами акробатики:

Организуемые команды и приемы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и

колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки,

флажки, обручи, малые и большие мячи).

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через

гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и

перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный

захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных

брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту;

спрыгивание и запрыгивание.

Спортивные игры.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

Гимнастика: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание,

силу, ловкость и координацию.

Лёгкая атлетика: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и

быстроту.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные

игры на материале футбола.

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча

на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте

двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету»,

«День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Адаптивная физическая реабилитация

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общая физическая подготовка.

«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных

Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного стол-

ба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

Легкая атлетика.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Баскетбол.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

Футбол.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при вы-

полнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («катоки», «серп», «окно», «малыш», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

Разделы программы	Темы, входящие в данный раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающегося (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности:
5 класс				
Основы знаний и легкая атлетика	Первичный инструктаж по технике безопасности. Зарождение Олимпийских игр. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1 ч.	Раскрывают истории возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явления культуры. Определяют цель возрождения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа. Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темп своего роста. Регулярно измеряют вес своего тела. Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса. Раскрывают значения нервной системы. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий. Соблюдают основные гигиени-	1;2;3;4;6
	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Бег с ускорением (30 – 40 м). Скоростной бег до 40 м	1 ч.		

Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Бег на результат 60 м.	1 ч.	ческие правила. Изучают историю легкой атлетики, описывают технику выполнения беговых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений. Применяют метательных упражнения для развития соответствующих физических способностей.
Цель и задачи современного олимпийского движения. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1 ч.	
Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Бег на 1000 м.	1 ч.	
Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Прыжки в длину с 7-9 шагов с разбега.	1 ч.	
Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Прыжки в высоту с 3-5 шагов с разбега.	1 ч.	
Познай себя. Ростосовые показатели. Метание теннисного мяча на дальность.	1 ч.	
Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1 ч.	
Упражнения для укрепления мышц стопы. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1 ч.	
Зрение. Гимнастика для глаз Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1-1 м) с расстояния 6-8 шагов.	1 ч.	
Физическое самовоспитание.	1 ч.	

Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние.			
Влияние физических упражнений на основные системы организма. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы.	1 ч.		
Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди.	1 ч.		
Режим дня. Утренняя гимнастика. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди снизу вперед-вверх.	1 ч.		
Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера.	1 ч.		
Адаптивная физическая культура. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками с хлопками ладонями после поворота на 90°, после приседания.	1 ч.		
Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Кросс до 15 мин.	1 ч.		
Личная гигиена. Банные процедуры. Бег с препятствиями на местности.	1 ч.		
Рациональное питание. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотрен-	1 ч.		

ных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;			
Режим труда и отдыха. Всевозможные прыжки и многоскоки «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1 ч.		
Вредные привычки. Допинг. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1 ч.		
Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия Толчки и броски набивного мяча весом до 3кг с учетом половых особенностей.	1 ч.		
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных приборов. Эстафеты, старты из различных и. п. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1 ч.		
Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Влияние легкоатлетических упражнений на	1 ч.		

	укрепление здоровья и основные системы организма.			
	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой Упражнения и простейшие программы выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	1 ч.		
	Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказание самопомощи и первой помощи при травмах. Измерение результатов: подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов.	1 ч.		
Гимнастика	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Акробатика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	1ч	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Различают строевые команды, и четко их выполняют. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития силовых способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. Соблюдают правила соревнований. ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.	1;2;3;4;6
	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1ч		
	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1ч		
	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховым движением	1ч		

ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.		
Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	1ч	
Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, палками..	1ч	
Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки смешанные висы подтягивание из виса лежа.	1ч	
Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, в высоту 80-100 см)	1ч	
Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1ч	
ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1ч	
Упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.	1ч	
Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле.	1ч	
Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1ч	
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1ч	

	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах упорах с гантелями, набивными мячами.	1ч		
	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1ч		
	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Способы регулирования физической нагрузки.	1ч		
	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Правила соревнований.	1ч		
Баскетбол	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	1ч	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий.	1;2;3;4;6
	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1ч		
	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)	1ч		
	Ловля и передача мяча	1ч		

двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах тройках.			
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в квадрате, круге.	1ч		
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой.	1ч		
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении, с изменением направления движения и скорости.	1ч		
Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1ч		
Броски одной и двумя руками после ведения мяча без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1ч		
Броски одной и двумя руками после ловли мяча без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1ч		
Вырывание и выбивание мяча.	1ч		
Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1ч		
Комбинация из основных элементов техника перемещения и владения мячом.	1ч		
Тактика свободного нападения.	1ч		
Позиционное нападе-	1ч		

	ние (5: 0) без изменения позиций игроков.		Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;4;6
	Нападение быстрым прорывом (1: 0) Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра	1ч		
	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1ч		
	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
Волейбол	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1ч		
	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1ч		
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).	1ч		
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1ч		
	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1ч		
	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1ч		
	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1ч		
	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике пере-	1ч		

мещения и владения мячом, типа бега с изменением направления и скорости. Челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.			
Метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций. Всевозможные упражнения с мячом, выполнение также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.	1ч		
Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 ми	1ч		
Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных игровых положений. Учебная игра.	1ч		
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1ч		
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов: прием, передача, удар.	1ч		
Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом	1ч		
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций (6:0).	1ч		
Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи ведения мяча; тактика нападений	1ч		

	(быстрый прорыв рас- становка игроков, по- зиционное нападение) и защиты (зонная и лич- ная).			
	Организация и прове- дение подвижных игр и игровых заданий, при- ближенных к содер- жанию игры, помощь в судействе, комплекто- ванию команды, места проведения.	1ч		
Ганд- бол.	История гандбола. Ос- новные правила игры в гандбол. Подвижные игры для освоения пе- редвижения и остано- вок. Правила техники безопасности.	1ч	Изучают историю гандбол. Овладевают ос- новными приемами игры в гандбол. описы- вают технику изучаемых игровых приемов. Организируют совместные занятия гандбол со сверстниками. Используют игровые упраж- нения для развития координационных спо- собностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику осво- енных игровых действий	1;2;3;4;6
	Стойка игрока. Пере- мещение в стойке при- ставными шагами бо- ком и спиной вперед. Остановка двумя шага- ми и прыжком. Пово- роты без меча и мячом.	1ч		
	Комбинация из основ- ных элементов техники передвижения (пере- мещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без со- противления защитника (в парах, тройках, квад- рате, круге).	1ч		
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защит- ника ведущей и не ве- дущей рукой.	1ч		
	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1ч		
	Вырывание и выбива- ние мяча. Блокирова-	1ч		

	ние броска.		Изучают историю футбол. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия футбол со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;4;6
	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1ч		
	Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	1ч		
Футбол.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.	1ч		
	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1ч		
	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1ч		
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1ч		
	Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1ч		
	Комбинация из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар	1ч		

	по воротам.			
	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1ч		
	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1ч		
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1ч		
	Итого	34 часа		

6 класс				
Основы знаний и легкая атлетика	Первичный инструктаж по технике безопасности. Зарождение Олимпийских игр. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1 ч.	<p>Раскрытие истории возникновения и формирования физической культуры. Характеристика Олимпийских игр древности как явления культуры. Определяют цель возрождения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа. Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темп своего роста. Регулярно измеряют вес своего тела. Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса. Раскрывают значения нервной системы. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий. Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Изучают историю легкой атлетики, описывают технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений. Применяют метательных упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>	1;2;3;4;6
	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Бег с ускорением (30 – 40 м). Скоростной бег до 40 м	1 ч.		
	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Бег на результат 60 м.	1 ч.		
	Цель и задачи современного олимпийского движения. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1 ч.		
	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Бег на 1000 м.	1 ч.		
	Наши соотечественники – олимпийские чем-	1 ч.		

пионы. Прыжки в длину с 7- 9 шагов с разбега.			
Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Прыжки в высоту с 3-5 шагов с разбега.	1 ч.		
Познай себя. Ростос- весовые показатели. Метание теннисного мяча на дальность.	1 ч.		
Правильная и непра- вильная осанка. Упражнения для сохра- нения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Метание теннисного мяча на заданное рас- стояние.	1 ч.		
Упражнения для укрепления мышц сто- пы. Метание теннисного мяча на дальность в ко- ридор 5-6 м.	1 ч.		
Зрение. Гимнастика для глаз Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1-1 м) с расстояния 6- 8 шагов.	1 ч.		
Физическое самовос- питание. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние.	1 ч.		
Влияние физических упражнений на основ- ные системы организ- ма. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из- за головы.	1 ч.		
Здоровье и здоровый образ жизни. Слагае- мые здорового образа жизни. Бросок набив- ного мяча (2кг) двумя руками от груди.	1 ч.		
Режим дня. Утренняя	1 ч.		

гимнастика. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди снизу вперед-вверх.			
Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера.	1 ч.		
Адаптивная физическая культура. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками с хлопками ладонями после поворота на 90°, после приседания.	1 ч.		
Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Кросс до 15 мин.	1 ч.		
Личная гигиена. Банные процедуры. Бег с препятствиями на местности.	1 ч.		
Рациональное питание. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1 ч.		
Режим труда и отдыха. Всевозможные прыжки и многоскоки «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1 ч.		

<p>Вредные привычки. Допинг. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;</p>	1 ч.		
<p>Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия Толчки и броски набивного мяча весом до 3кг с учетом половых особенностей.</p>	1 ч.		
<p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных приборов. Эстафеты, старты из различных и. п. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>	1 ч.		
<p>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</p>	1 ч.		
<p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой Упражнения и простейшие программы выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>	1 ч.		

	Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказание самопомощи и первой помощи при травмах. Измерение результатов: подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов.	1 ч.		
Гимнастика	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Акробатика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	1 ч	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Различают строевые команды, и четко их выполняют. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития силовых способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. Соблюдают правила соревнований. ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.	1;2;3;4;6
	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1 ч		
	Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1 ч		
	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховым движением ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1 ч		
	Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	1 ч		
	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, палками..	1 ч		
	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки смешанные висы	1 ч		

подтягивание из виса лежа.			
Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, в высоту 80-100 см)	1ч		
Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1ч		
ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1ч		
Упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.	1ч		
Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле.	1ч		
Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1ч		
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1ч		
Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах упорах с гантелями, набивными мячами.	1ч		
Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1ч		
Упражнения и простейшие программы по	1ч		

	развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Способы регулирования физической нагрузки.			
	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Правила соревнований.	1ч		
Баскетбол	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	1ч	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий.	1;2;3;4;6
	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1ч		
	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах тройках.	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в квадрате, круге.	1ч		
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой.	1ч		
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой	1ч		

	стойке, на месте, в движении, с изменением направления движения и скорости.			
	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1ч		
	Броски одной и двумя руками после ведения мяча без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1ч		
	Броски одной и двумя руками после ловли мяча без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1ч		
	Вырывание и выбивание мяча.	1ч		
	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техника перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения.	1ч		
	Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций игроков.	1ч		
	Нападение быстрым прорывом (1: 0) Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра	1ч		
	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1ч		
	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
Волейбол	История волейбола. Основные правила иг-	1ч	Изучают историю волейбола Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов	1;2;3;4;6

ры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.			
Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1ч		
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).	1ч		
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1ч		
Передача мяча над собой. То же через сетку.	1ч		
Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1ч		
Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1ч		
Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения и владения мячом, типа бега с изменением направления и скорости. Челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.	1ч		
Метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций. Всевозможные упражнения с мячом, выполнение также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.	1ч		

	Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 ми	1ч		
	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных игровых положений. Учебная игра.	1ч		
	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1ч		
	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов: прием, передача, удар.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом	1ч		
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций (6:0).	1ч		
	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи ведения мяча; тактика нападений (быстрый прорыв расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная).	1ч		
	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектованию команды, места проведения.	1ч		
Гандбол.	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Подвижные игры для освоения пе-	1ч	Изучают историю гандбол. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия гандбол со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	1;2;3;4;6

редвижения и остано- вок. Правила техники безопасности.		самостоятельно. Моделируют технику осво- енных игровых действий
Стойка игрока. Пере- мещение в стойке при- ставными шагами бо- ком и спиной вперед. Остановка двумя шага- ми и прыжком. Пово- роты без меча и мячом.	1ч	
Комбинация из основ- ных элементов техники передвижения (пере- мещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1ч	
Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без со- противления защитника (в парах, тройках, квад- рате, круге).	1ч	
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защит- ника ведущей и не ве- дущей рукой.	1ч	
Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1ч	
Вырывание и выбива- ние мяча. Блокирова- ние броска.	1ч	
Комбинация из основ- ных элементов техники перемещения и владе- ния мячом.	1ч	
Тактика свободного нападения. Позицион- ное нападение без из- менения позиций игро- ков. Нападение быст- рым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1ч	
Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	1ч	

Футбол.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.	1ч	нения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	4:6
	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1ч		
	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1ч		
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1ч		
	Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1ч		
	Комбинация из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1ч		
	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1ч		
Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1ч			

	Итого	34 часа		
7 класс				
Основы знаний и легкая атлети- ка	Первичный инструктаж по технике безопасности. Зарождение Олимпийских игр. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	1 ч.	Раскрытие истории возникновения и формирования физической культуры. Характеристика Олимпийских игр древности как явления культуры. Определяют цель возрождения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа. Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темп своего роста. Регулярно измеряют вес своего тела. Укрепляют мышцы спины и плечевого пояса. Раскрывают значения нервной системы. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий. Соблюдают основные гигиенические правила. Изучают историю легкой атлетики, описывают технику выполнения беговых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений. Применяют метательных упражнения для развития соответствующих физических способностей.	1;2;3;4;6
	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Бег с ускорением (30 – 40 м). Скоростной бег до 40 м	1 ч.		
	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Бег на результат 60 м.	1 ч.		
	Цель и задачи современного олимпийского движения. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1 ч.		
	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Бег на 1000 м.	1 ч.		
	Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Прыжки в длину с 7-9 шагов с разбега.	1 ч.		
	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Прыжки в высоту с 3-5 шагов с разбега.	1 ч.		
	Познай себя. Ростосовые показатели. Метание теннисного мяча на дальность.	1 ч.		
	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Метание теннисного	1 ч.		

мяча на заданное расстояние.			
Упражнения для укрепления мышц стопы. Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1 ч.		
Зрение. Гимнастика для глаз Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1-1 м) с расстояния 6-8 шагов.	1 ч.		
Физическое самовоспитание. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние.	1 ч.		
Влияние физических упражнений на основные системы организма. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы.	1 ч.		
Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди.	1 ч.		
Режим дня. Утренняя гимнастика. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди снизу вперед-вверх.	1 ч.		
Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера.	1 ч.		
Адаптивная физическая культура. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками с хлопками ладонями после поворота на 90°, после приседания.	1 ч.		

Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Кросс до 15 мин.	1 ч.		
Личная гигиена. Бан-ные процедуры. Бег с препятствиями на местности.	1 ч.		
Рациональное питание. Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1 ч.		
Режим труда и отдыха. Всевозможные прыжки и многоскоки «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1 ч.		
Вредные привычки. Допинг. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1 ч.		
Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия	1 ч.		

	Толчки и броски набивного мяча весом до 3кг с учетом половых особенностей.			
	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Эстафеты, старты из различных и. п. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1 ч.		
	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1 ч.		1;2;3;4;6
	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой Упражнения и простейшие программы выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	1 ч.		
	Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Измерение результатов: подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов.	1 ч.		
Гимнастика	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Акробатика. Спортивная акробатика. Правила техники без-	1ч	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Различают строевые команды, и четко их выполняют. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации.	

опасности и страховки во время занятий физическими упражнениями		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития силовых способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. Соблюдают правила соревнований. ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.
Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1ч	
Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1ч	
Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховым движением ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1ч	
Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	1ч	
Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, палками.	1ч	
Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки смешанные висы подтягивание из вися лежа.	1ч	
Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, в высоту 80-100 см)	1ч	
Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1ч	
ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1ч	
Упражнение с гимнастической скамейкой,	1ч	

	на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.			
	Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле.	1ч		
	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1ч		
	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1ч		
	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах упорах с гантелями, набивными мячами.	1ч		
	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1ч		
	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Способы регулирования физической нагрузки.	1ч		
	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Правила соревнований.	1ч		
Баскет-	История баскетбола. Основные правила иг-	1ч	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры. Описывают тех-	1;2;3;4;6

бол	ры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.		нику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий.	
	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1ч		
	Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах тройках.	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в квадрате, круге.	1ч		
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой.	1ч		
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении, с изменением направления движения и скорости.	1ч		
	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1ч		
	Броски одной и двумя руками после ведения мяча без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	1ч		
	Броски одной и двумя руками после ловли мяча без сопротивления защитника. Макси-	1ч		

	мальное расстояние до корзины 3,60 м.			
	Вырывание и выбивания мяча.	1ч		
	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техника перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения.	1ч		
	Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций игроков.	1ч		
	Нападение быстрым прорывом (1: 0) Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра	1ч		
	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1ч		
	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
Волейбол	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1ч	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;4;6
	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1ч		
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).	1ч		
	Передача мяча сверху двумя руками на месте	1ч		

и после перемещения вперед.			
Передача мяча над собой. То же через сетку.	1ч		
Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1ч		
Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1ч		
Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения и владения мячом, типа бега с изменением направления и скорости. Челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.	1ч		
Метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций. Всевозможные упражнения с мячом, выполнение также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.	1ч		
Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20с до 12 ми	1ч		
Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных игровых положений. Учебная игра.	1ч		
Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1ч		
Прямой нападающий удар после подбрасы-	1ч		

	вания мяча партнером. Комбинация из основных элементов: прием, передача, удар.			
	Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом	1ч		
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций (6:0).	1ч		
	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи ведения мяча; тактика нападений (быстрый прорыв расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная).	1ч		
	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры, помощь в судействе, комплектованию команды, места проведения.	1ч		
Гандбол.	История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1ч	Изучают историю гандбол. Овладевают основными приемами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия гандбол со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;4;6
	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и мячом.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без со-	1ч		

	противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).			
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1ч		
	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	1ч		
	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1ч		
	Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	1ч		
Футбол.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.	1ч	Изучают историю футбол. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия футбол со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;4;6
	Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1ч		
	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот,	1ч		

	ускорение).			
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1ч		
	Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1ч		
	Комбинация из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1ч		
	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1ч		
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1ч		
	Итого	34 ч		

8 класс

Физическое развитие человека.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Низкий старт до 30	1 ч.	Используют знания о своих возрастных половых и индивидуальных особенностях своего физического развития. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки. Раскрывают значение нервной системы в управлении движением. Изучают историю легкой атлетики, описывают технику выполнения беговых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений. Применяют метательных упражнения для развития соответствующих	1;2;3;4;6
	Бег с ускорением (70 – 80 м). Скоростной бег до 60 м	1 ч.		
	Бег на результат 100 м.	1 ч.		
	Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки до 15 мин.	1 ч.		
	Бег на 2000 м. мальчи-	1 ч.		

ки, 1500 м. девочки.		физических способностей.
Прыжки в длину с 10 - 13 шагов с разбега.	1 ч.	
Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов с разбега.	1 ч.	
Метание теннисного мяча весом 150г на дальность с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега.	1 ч.	
Метание теннисного мяча на заданное расстояние в коридор 10м	1 ч.	
Метание теннисного мяча на дальность в коридор 12-14 м., юноши до 16 м	1 ч.	
Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1-1 м) с расстояния 12-14 м. девушки, 18м юноши.	1 ч.	
Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние.	1 ч.	
Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы.	1 ч.	
Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди.	1 ч.	
Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди снизу вперед-вверх.	1 ч.	
Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера.	1ч	
Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками с хлопками ладонями после приседания.	1ч	
Кросс до 3 км. Бег с гандикапом, командами в парах.	1ч	
Бег с препятствиями.	1ч	

Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1ч			
Всевозможные прыжки и многоскоки. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1ч			
Метание в цель и на дальность разных снарядов. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1ч			
Толчки и броски набивного мяча весом до 3кг с учетом половых особенностей.	1ч			
Эстафеты, старты из различных и. п.	1ч			
Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1ч			
Варианты челночного бега, бега с изменением направления и скорости.	1ч			
Способы перемещения, бег с преодолением препятствий.	1ч			

	Тактика свободного нападения.	1ч		
	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1ч		
	Нападение быстрым прорывом (3:2) Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1ч		
	Игра по правилам мини-баскетбола. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
баскетбол	Инструктаж по баскетболу. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	1ч	Изучают историю баскетбол. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;4;6
	Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника в парах.	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника в тройках.	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча защитника с пассивным сопротивлением в квадрате, круге.	1ч		
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой	1ч		

	стойке, на месте, в движении по прямой. Безопасное поведение в бытовых условиях.			
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении, с изменением направления движения и скорости.	1ч		
	Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1ч		
	Броски одной и двумя руками после ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. в прыжке.	1ч		
	Вырывание и выбивания мяча. Перехват мяча.	1ч		
	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техника перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения.	1ч		
	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1ч		
	Нападение быстрым прорывом (3:2) Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1ч		
	Игра по правилам мини-баскетбола. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1ч		
	Учебная игра	1ч		
гимнастика	Освоение строевых упражнений 4ч	1ч	Изучают историю гимнастики и запоминают	1;2;3;4;6
	Инструктаж по ТБ по	1ч		

гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два.		<p>имена выдающихся спортсменов. Различают строевые команды, и четко их выполняют. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития силовых способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. Соблюдают правила соревнований.</p>
Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1ч	
Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховым движением ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1ч	
Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.	1ч	
Освоение общеразвивающих упражнений 14 ч.		
Помощь и страховка; выполнение обязательных команд.	1ч	
ОРУ мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, палками, тренажерами.	1ч	
ОРУ. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	1ч	
Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, в высоту 100-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину 115 см).	1ч	
Мальчики: кувырок	1ч	

	назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на голове. Девочки: мост и поворот в упор на одно колено; кувырок назад.			
	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	1ч		
	Упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.	1ч		
	Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле.	1ч		
	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1ч		
	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1ч		
	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	1ч		
	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1ч		
	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости	1ч		
волейбол	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и	1ч	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Используют	1;2;3;4;6

спиной вперед.		игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.
Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	1ч	
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).	1ч	
Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1ч	
Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	1ч	
Игра по упрощенным правилам волейбола.	1ч	
Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1ч	
Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения и владения мячом, типа бега с изменением направления и скорости.	1ч	
Челночный бег с ведением и без ведения мяча.	1ч	
Метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций.	1ч	
Всевозможные упражнения с мячом, выполнение также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.	1ч	
Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч	
Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусто-	1ч	

	ронные игры до 12 мин.			
	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных игровых положений. Учебная игра.	1ч		
	Освоение тактики игры 5 ч.			
	Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи.	1ч		
	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1ч		
	Комбинация из основных элементов: прием, передача, удар.	1ч		
	Игра в нападении в зоне 3. Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1ч		
футбол	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1ч	Изучают историю футбол. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия футбол со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;4;6
	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1ч		
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ве-	1ч		

	душей ногой.			
	Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1ч		
	Комбинация из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения.	1ч		
	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1ч		
	Тактика свободного нападения.	1ч		
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1ч		
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1ч		
борьба	Стойка и передвижение в стойке. Захват рук и туловища.	1ч	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах</p>	1;2;3;4;6
	Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	1ч		
	Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки	1ч		
	Развитие координационных и силовых способностей - 4ч.			
	Подвижные игры типа «Выталкивания из круга», «Бой петухов»	1ч		
	Подвижные игры типа «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	1ч		
	Силовые упражнения и единоборство в парах.	1ч		

	Знания о физической культуре и овладение организаторскими способностями – 2ч			
	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1ч		
	Знания о физической культуре и овладение организаторскими способностями –2ч			
	Виды единоборств. Правила поведения во время занятий. Гигиена борца.	1ч		
	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.	1ч		
	Итого	34час а		

9 класс

Физическое развитие Человек.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Низкий старт до 30	1 ч.	Используя знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях своего физического развития. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки. Раскрывают значение нервной системы в управлении движением. Изучают историю легкой атлетики, описывают технику выполнения беговых упражнений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Описывают технику выполнения метательных упражнений. Применяют метательных упражнения для развития соответствующих физических способностей.	1;2;3;4;6
	Бег с ускорением (70 – 80 м). Скоростной бег до 60 м	1 ч.		
	Бег на результат 100 м.	1 ч.		
	Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки до 15 мин.	1 ч.		
	Бег на 2000 м. мальчики, 1500 м. девочки.	1 ч.		
	Прыжки в длину с 10 - 13 шагов с разбега.	1 ч.		
	Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов с разбега.	1 ч.		
	Метание теннисного мяча весом 150г на дальность с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега.	1 ч.		

Метание теннисного мяча на заданное расстояние в коридор 10м	1 ч.		
Метание теннисного мяча на дальность в коридор 12-14 м., юноши до 16 м	1 ч.		
Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1-1 м) с расстояния 12-14 м. девушки, 18м юноши.	1 ч.		
Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние.	1 ч.		
Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы.	1 ч.		
Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди.	1 ч.		
Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди снизу вперед-вверх.	1 ч.		
Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера.	1ч		
Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками с хлопками ладонями после приседания.	1ч		
Кросс до 3 км. Бег с гандикапом, командами в парах.	1ч		
Бег с препятствиями.	1ч		
Минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и	1ч		

обороне» (ГТО)»;			
Всевозможные прыжки и многоскоки. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1ч		
Метание в цель и на дальность разных снарядов. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;	1ч		
Толчки и броски набивного мяча весом до 3кг с учетом половых особенностей.	1ч		
Эстафеты, старты из различных и. п.	1ч		
Бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1ч		
Варианты челночного бега, бега с изменением направления и скорости.	1ч		
Способы перемещения, бег с преодолением препятствий.	1ч		
Тактика свободного нападения.	1ч		
Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1ч		
Нападение быстрым прорывом (3:2) Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
Взаимодействие двух	1ч		

	игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.			
	Игра по правилам мини-баскетбола. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
баскетбол	Инструктаж по баскетболу. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	1ч	Изучают историю баскетбол. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;4;6
	Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника в парах.	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника в тройках.	1ч		
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча защитника с пассивным сопротивлением в квадрате, круге.	1ч		
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении по прямой. Безопасное поведение в бытовых условиях.	1ч		
	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте, в движении, с изменением направления движения и скорости.	1ч		
	Ведение с пассивным	1ч		

	сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.			
	Броски одной и двумя руками после ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. в прыжке.	1ч		
	Вырывание и выбивания мяча. Перехват мяча.	1ч		
	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техника перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения.	1ч		
	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1ч		
	Нападение быстрым прорывом (3:2) Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1ч		
	Игра по правилам мини-баскетбола. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1ч		
	Учебная игра	1ч		
гимнастика	Освоение строевых упражнений 4ч	1ч	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся спортсменов. Различают строевые команды, и четко их выполняют. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют гимнастические комбинации. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития силовых способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохра-	1;2;3;4;6
	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1ч		
	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1ч		

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховым движением ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	1ч	нения правильной осанки. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. Соблюдают правила соревнований.
Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.	1ч	
Освоение общеразвивающих упражнений 14 ч.		
Помощь и страховка; выполнение обязательных команд.	1ч	
ОРУ мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), тренажерами, эспандерами. Девочки: с обручами, булавами, палками, тренажерами.	1ч	
ОРУ. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.	1ч	
Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, в высоту 100-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину 115 см).	1ч	
Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на голове. Девочки: мост и поворот в упор на одно колено; кувырок назад.	1ч	
ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков,	1ч	

	вращений.			
	Упражнение с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке.	1ч		
	Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле.	1ч		
	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1ч		
	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1ч		
	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.	1ч		
	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1ч		
	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости	1ч		
волейбол	Инструктаж по Т/Б по волейболу. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1ч	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов.	1;2;3;4;6
	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	1ч		
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (перемещение в стойке, оста-	1ч		

новки, ускорения).			
Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1ч		
Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	1ч		
Игра по упрощенным правилам волейбола.	1ч		
Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1ч		
Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения и владения мячом, типа бега с изменением направления и скорости.	1ч		
Челночный бег с ведением и без ведения мяча.	1ч		
Метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций.	1ч		
Всевозможные упражнения с мячом, выполнение также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.	1ч		
Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1ч		
Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 12 мин.	1ч		
Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных игровых положений. Учебная игра.	1ч		
Освоение тактики игры 5 ч.			
Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя	1ч		

	прямая подача мяча через сетку. Прием подачи.			
	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1ч		
	Комбинация из основных элементов: прием, передача, удар.	1ч		
	Игра в нападении в зоне 3. Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1ч		
футбол	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1ч	Изучают историю футбол. Овладевают основными приемами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов. Организуют совместные занятия футбол со сверстниками. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. Моделируют технику освоенных игровых действий	1;2;3;4;6
	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1ч		
	Комбинация из основных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1ч		
	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1ч		
	Удары по воротам указанным способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1ч		
	Комбинация из основных элементов: ведение, удар (пас), прием	1ч		

	мяча, остановка, удар по воротам.			
	Комбинация из основных элементов техники перемещения и владения мячом.	1ч		
	Тактика свободного нападения.	1ч		
	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.	1ч		
	Тактика свободного нападения.	1ч		
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1ч		
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1ч		
борьба	Стойка и передвижение в стойке. Захват рук и туловища.	1ч	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах</p>	1;2;3;4;6
	Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.	1ч		
	Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки	1ч		
	Развитие координационных и силовых способностей - 4ч.			
	Подвижные игры типа «Выталкивания из круга», «Бой петухов»	1ч		
	Подвижные игры типа «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»	1ч		
	Силовые упражнения и единоборство в парах.	1ч		
	Знания о физической культуре и овладение организаторскими способностями – 2ч			
	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	1ч		
Знания о физической				

	культуре и овладение организаторскими способностями –2ч			
	Виды единоборств. Правила поведения во время занятий. Гигиена борца.	1ч		
	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.	1ч		
	Итого	34 часа		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей цикла предметов МАОУ-
СОШ № 1 «Казачья»
от 31 августа 2023 года № 1
_____ Т.И.Якимова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
_____ А.В.Баровская
« 31 » августа 2023 года

Основное оценивание труда учащихся с ОВЗ основывается не на количественных (тестовые результаты в различных видах программы), а на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Необходимо устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.