

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

Управление образования администрации Калининского

муниципального района Саратовской области

МБОУ "СОШ с. Симоновка Калининского района"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Карякина Л.П.

Протокол № 1
от « 30 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Доронкина О.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Максимкина А. Н.

Приказ № 136-ос
от « 30 » августа 2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Симоновка 2024 год

Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по физической культуре основного общего образования подготовлена на основании: — требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, которые представлены в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС); — характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленных в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.); — рекомендаций, которые предложены авторами Примерной рабочей программы основного общего образования Института стратегии развития образования РАО (протокол 3/21 от 27.09.2021 г.).

Количество часов:

5 класс всего: 102 часа - в неделю 3 часа;

6 класс всего: 102 часа – в неделю 3 часа;

7 класс всего: 102 часов – в неделю 3 часа;

8 класс всего: 102 часов – в неделю 3 часа;

9 класс всего: 102 часов – в неделю 3 часа;

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники: М. Я. Виленский. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2024;

Методические рекомендации В.И.Лях физическая культура 8-9 классы. М.:Просвещение, 2024;

Методическая литература: А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 7 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021г.

А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 6 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

Предлагаемая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций конкретизирует требования ФГОС основного общего образования в виде конкретного содержания учебного материала и методики его освоения учащимися от 5 до 9 класса. В ней содержатся сведения о цели и задачах, стратегии обучения, воспитании и развитии обучающихся средствами учебного предмета «Физическая культура».

Материал, обязательный для освоения учащимися, распределён по классам, разделам и темам с указанием примерного количества учебных часов. Даны также рекомендации по последовательности изучения теоретического,

инструктивно-методического и практического материала с учётом логики учебного процесса, возрастных, половых и индивидуальных особенностей учащихся, меж предметных и внутри предметных связей.

В предлагаемой рабочей программе на уровне основного общего образования нашли отражение основные положения, сформулированные в стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации на период до 2030 года и межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 года. В этих государственных документах указано, что основными национальными приоритетами развития Российской Федерации являются сохранение населения, здоровья и обеспечение благополучия людей, воспитание дееспособного подрастающего поколения. Исходя из сказанного, дети, подростки и молодёжь должны активно вовлекаться в разнообразные формы здорового образа жизни, осознанно осваивать ценности физической культуры и занятия спортом, которые в их досуговой жизнедеятельности занимали бы одно из главных мест и способствовали формированию таких важных составляющих личности, как её самоопределение, саморазвитие и самореализация.

В рабочей программе учтены современные технологии и методики обучения, воспитания и развития учащихся, которые рекомендованы учёными, методистами и передовыми учителями для использования в учебно-воспитательном процессе. Планируемые результаты образования по физической культуре в основной школе обеспечиваются благодаря освоению содержания учебного предмета, который охватывает три базовых компонента деятельности: информационный (знания о физической культуре), операционный (способы физкультурной деятельности) и мотивационно процессуальный (физическое совершенствование). Рабочая программа основного общего образования по физической культуре построена в соответствии со следующими принципами:

1. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий физическими упражнениями, последовательность их освоения с учётом чередования нагрузок и отдыха, распределения материала на логически завершённые части и его последовательное освоение на протяжении дней недели, четверти, учебного года и больших циклов.

2. Согласно принципу непрерывности, между занятиями физическими упражнениями должна быть преемственность, определённая частота и общая протяжённость во времени на освоение того или иного учебного материала программы.

3. Принцип цикличности проявляется в том, что занятия последовательно повторяются с постепенным повышением физических нагрузок, благодаря чему учащиеся улучшают свою физическую подготовленность и повышают тренируемость организма.

4. Согласно принципу адекватности, в программе учтены возрастно-половые и индивидуальные особенности.

5. Принцип наглядности основан на широком использовании зрительных ощущений и восприятий осваиваемых двигательных действий и их последующего представления в виде зрительных, а в последствии кинестетических и логических образов, что способствует выработке у учащихся таких общих восприятий, как чувство времени и пространства, степень

развиваемых усилий, темп движений, их ритмическую последовательность, а также таких специализированных восприятий, как чувство мяча, чувство воды, чувство снаряда, чувство снега и т. п.

6. Принцип доступности и индивидуализации предполагает учёт физической, психической и координационной готовности и её согласование с возможностями обучающихся к освоению предлагаемого материала.

7. Принцип осознанности и активности означает, что обучающиеся активно и осознанно приступают к освоению и выполнению предлагаемых упражнений, с пониманием обучаются технике соответствующих двигательных действий, осознают оздоровительное воздействие физических упражнений на различные системы организма и их влияние на развитие физических и психических качеств. Воплощение в жизнь этого принципа приводит к тому, что обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи во время учебных, внеклассных и внешкольных занятий, осознанно самостоятельно тренироваться и соблюдать основные правила здорового образа жизни.

8. Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость планирования материала программы с учётом реальной спортивной базы школы, региона проживания, возможностей учителя физической культуры, индивидуальных и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в учебнике. Кроме этого программа ориентирует учителя на возможность выбора и использования им многообразных и гибких форм, средств и методов обучения, воспитания и развития учащихся при решении одной и той же и разных педагогических задач.

Рабочая программа обеспечивает единство образовательного пространства на всей территории Российской Федерации и тем самым даёт равную возможность получения качественного основного общего образования на государственном уровне. Это положение особенно актуально в случаях, когда учащийся вынужден переезжать с одной российской территории на другую, когда по каким-либо причинам учебные занятия проводятся разными учителями и др. Подчеркнём, что содержание материала, представленного в данной рабочей программе, логично связано с программным материалом дошкольного и начального общего образования.

Цели изучения учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

Главная цель школьного образования по физической культуре ориентирована на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе задачи в области образования по физической культуре сводятся к формированию устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни и выработке привычки регулярно заниматься физической культурой и спортом. Приобретение школьниками знаний и умений планировать и организовывать самостоятельные

занятия физической культурой и спортом с использованием средств оздоровительной физической культуры, прикладной физической и спортивной подготовки, строить индивидуальные программы оздоровления, улучшать физическое развитие и физическую подготовленность — оздоровительные задачи, решение которых обеспечивается освоением соответствующего содержания учебника по физической культуре.

В число значимых входит задача по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и видами спорта с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, а также приобретение умения оказать первую помощь при травмах и ушибах. В учебнике и рабочей программе содержится полноценный материал по реализации возможности и желания каждым учащимся познавать свои физические (двигательные) способности и приобретению умения их целенаправленного развития (развивающие задачи).

К одной из важнейших задач физического образования учащихся основной школы следует отнести формирование умения проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдать за динамикой развития своих физических способностей, оценивать состояние своего организма и определять тренирующее влияние занятий физическими упражнениями, а также определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Включённый в структуру рабочей программы образовательный модуль «Базовая физическая подготовка» ориентирован на приобретение учащимися умения повышать функциональные возможности систем организма в целях подготовки к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Традиционной и одной из основных образовательных задач предмета остаётся задача по дальнейшему обучению и совершенствованию основ техники базовых видов спорта программного материала и использованию освоенных технических приёмов в процессе игровой и соревновательной деятельности.

Наконец, в число воспитательных задач предмета «Физическая культура» входит задача по приобретению учащимися знаний о понимании роли и значения мирового и российского олимпийского движения как явления мировой культуры, приобщение к его ценностям, истории и современному развитию. Не меньшее значение в этом плане имеет задача по формированию положительных навыков и умений общаться и взаимодействовать со сверстниками и учителями физической культуры, организовывать совместную учебную и спортивную деятельность.

Место учебного предмета «Адаптированная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение физической культуры в основной школе, составляет 3 ч в неделю в каждом классе, из которых на модульный блок «Базовая физическая подготовка» рекомендуется отводить около трети часов от

общего их объёма. Этот модуль с 5 по 9 классы может быть реализован как во время урочных занятий, так и во внеурочной деятельности, в том числе в процессе освоения материала вариативной части программы.

Содержание учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

5 КЛАСС Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в их выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка: правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности; способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Составление дневника физической культуры. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после утренней зарядки. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги скрестно; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым

способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом удерживая за плечи.

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом наступания; ведение мяча по прямой, по кругу, «змейкой», с обводкой ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, спортивных игр.

Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.

История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника по физической культуре. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическое совершенствование.

Физкультурно оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в

естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкульт пауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из обще развивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных обще развивающих и сложно координированных упражнений ритмической гимнастики, с танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом согнув ноги (мальчики) и способом ноги врозь (девочки). Комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием обще развивающих и сложно координированных упражнений, с передвижением шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передвижение игрока без мяча в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком после ведения и передачи мяча. Ранее разученные упражнения в ведении мяча, передачах и бросках мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, зимних видов спорта, спортивных игр.

Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Понятие двигательного умения и двигательного навыка.

Способы и организация процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой. Физическое совершенствование. Физкультурно оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами наступание и прыжковый бег; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью

выполнения; прыжки с раз- бега в длину способом согнув ноги и в высоту способом перешагивание. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) мишени с разной скоростью.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с пере- движения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время про- хождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов, выполняемых без мяча и с мячом: ведение, ловля и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча двумя руками через сетку сверху в прыжке и передача сверху за голову в опорном положении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из- за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, спортивных игр.

Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно этнических игр.

8 КЛАСС Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спор- та. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Понятие двигательного умения и двигательного навыка.

Способы и организация процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса Кетле, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой. Физическое совершенствование. Физкультурно оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами наступание и прыжковый бег; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью выполнения; прыжки с разбега в длину способом согнув ноги и в высоту способом перешагивание. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) мишени с разной скоростью.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов, выполняемых без мяча и с мячом: ведение, ловля и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча двумя руками через сетку сверху в прыжке и передача сверху за голову в опорном положении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее

разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, спортивных игр.

Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно этнических игр.

8 КЛАСС Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Понятие двигательного умения и двигательного навыка.

Способы и организация процедуры оценивания техники двигательных действий. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью индекса, ортостатической пробы, функциональной пробы со стандартной нагрузкой. Физическое совершенствование. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами наступание и прыжковый бег; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительностью

выполнения; прыжки с раз- бега в длину способом согнув ноги и в высоту способом перешагивание. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) мишени с разной скоростью.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с пере- движения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время про- хождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов, выполняемых без мяча и с мячом: ведение, ловля и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча двумя руками через сетку сверху в прыжке и передача сверху за голову в опорном положении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из- за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, спортивных игр.

Модуль «Спорт». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно этнических игр.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптированная физическая культура»

Личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать 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 оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия 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 бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- 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.

Мета предметные результаты

- 1) Универсальные познавательные действия:
 - проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общее и различия;
 - осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
 - анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
 - характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их предназначение в сохранении и укреплении здоровья;
 - руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивака;

— устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

— устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

— устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

— устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

— устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

2) Универсальные коммуникативные действия: — выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

— вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

— описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

— оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

— наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталоном, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

— изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

3) Универсальные учебные регулятивные действия:

— составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

— составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно координированные упражнения на спортивных снарядах;

— взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

— разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

— организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты к концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

— выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

— проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

— составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

— осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкульт минуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

— выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

— выполнять опорный прыжок с разбега способом ноги врозь (мальчики) и способом напрыгивание с последующим спрыгиванием (девочки);

— выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); — выполнять передвижения по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

— передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

— выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

— демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги;

— передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

— демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетболе (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении), волейболе (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача), футболе (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по не подвижному мячу с небольшого разбега);

— тренироваться, используя упражнения общей и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении;
- обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкульт пауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из обще развивающих и сложно координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты; равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом перешагивание, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетболе (перемещения без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности), волейболе (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности), футболе (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться, используя упражнения общей и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
 - объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств школьников, приводить примеры из собственной жизни;
 - объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
 - составлять планы самостоятельных занятий, используя упражнения физической и технической подготовки, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью индекса Кетле и ортостатической пробы (по образцу);
 - выполнять лазанье по канату в два приёма (мальчики) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки);
 - составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девочки);
 - выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (мальчики);
 - выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами наступание и прыжковый бег, применять их в беге по пересечённой местности;
 - выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся мишень с разной скоростью;
 - выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;
 - наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
 - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетболе (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности), волейболе (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности), футболе (средние и длинные передачи мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться, используя упражнения общей и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- Выпускник научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

К концу 8 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, принесших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выпускник научится: 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 учётом 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; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться: вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения

самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

К концу 9 класса. Выпускник научится: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять обще развивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. М. Я. Виленский. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2024.

2. А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 7 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

3. А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 6 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

4. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2024

- 5.В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») – М.: Просвещение, 2021.
- 6.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- 7.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
8. Физическая культура : 8—9-е классы : методические рекомендации / В. И. Лях. — 4-е изд., стереот. — Москва : Просвещение, 2024. — 239 с. : ил.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Овладение обучающимися с ОВЗ физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствует возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1	-	1		
2	Система дополнительного обучения физической культуре в школе.	1	-	1		
3	Физическая культура и здоровый образ жизни:	1	-	1		

	характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.					
4	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции: характеристика их содержания и правил спортивной борьбы.	1	-	1		
5	Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.	1	1	-		
6	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.	1	-	1		
7	Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	1	-	1		
8	Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения.	1	-	1		
9	Осанка как показатель	1	1	-		

	физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.					
10	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и ознакомление с правилами их самостоятельного проведения.	1	-	1		
11	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	1	-	1		
12	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры	1	1	-		
13	Роль и значение физкультурно оздоровительной	1	-	1		

	деятельности в здоровом образе жизни современного человека.					
14	Упражнения утренней зарядки и физкульт минуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	1	-	1		
15	Модуль «Легкая атлетика» Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; Т/б.	1	1	-		
16	Модуль «Легкая атлетика» Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	-	1		
17	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги;	1	-	1		
18	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	1	-		
19	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень;	1	-	1		
20	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на	1	-	1		

	дальность с трёх шагов разбега					
21	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом удерживая за плечи.	1	1	-		
22	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком;	1	-	1		
23	лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх	1	1	-		
24	Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания;	1	-	1		
25	Упражнения на низком гимнастическом бревне: подпрыгивания толчком двумя ногами;	1	1	-		
26	Упражнения на низком гимнастическом	1	-	1		

	бревне: передвижение приставным шагом					
27	Модуль «Гимнастика» Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации;	1	1	-		
28	Модуль «Гимнастика» Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование тело- сложения с исполь- зованием внешних отягощений	1	-	1		
29	Модуль «Гимнастика». Роль и значение спортивно оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	-	1		
30	Модуль «Гимнастика» Кувырки вперёд и назад в группировке; Техника безопасности.	1	-	1		
31	Модуль «Гимнастика» кувырки вперёд ноги скрестно;	1	-	1		
32	Модуль «Гимнастика»	1	-	1		

	кувырки назад из стойки на лопатках.					
33	Модуль «Гимнастика» Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	-	1		
34	Модуль «Гимнастика» Опорные прыжки: через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).	1	1	-		
35	Модуль «Зимние виды спорта» Т/Б. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом;	1	-	1		
36	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	1	-	1		
37	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке;	1	1	-		

38	Подъём на лыжах в горку способом «лесенка» и спуск в основной стойке;	1	-	1		
39	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	1	-	1		
40	Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона	1	1	-		
41	Модуль «Спортивные игры» Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Т/Б.(Баскетбол)	1	-	1		
42	Ведение мяча на месте и в движении по прямой, по кругу и «змейкой»;	1	1	-		
43	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1	-	1		
44	Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		
45	Ранее разученные технические действия с мячом	1	1	-		
46	Модуль «Спортивные игры» Прямая нижняя подача мяча. Т/Б(Волейбол)	1	-	1		
47	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на	1	-	1		

	месте и в движении;					
48	Ранее разученные технические действия с мячом.	1	1	-		
49	Ранее разученные технические действия с мячом	1	-	1		
50	Основы игры в волейбол, основные правила, расстановка, зоны, разметка.	1	-	1		
51	Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	1	1	-		
52	Передача мяча двумя руками от груди.	1	-	1		
53	Подводящие упражнения для разучивания подачи снизу.	1	-	1		
54	Подводящие упражнения для разучивания подачи снизу.	1	1	-		
55	Подача мяча одной рукой снизу.	1	-	1		
56	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	-	1		
57	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	1	-		
58	Подвижные игры с элементами эстафеты.	1	-	1		

59	Акробатические упражнения.	1	-	1		
60	Кувырок вперед.	1	1	-		
61	Кувырок назад: техника выполнения.	1	-	1		
62	Комбинация из кувырков вперед, назад	1	-	1		
63	Простейшая акробатическая комбинация.	1	1	-		
64	Модуль «Спортивные игры». Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; Т/Б.(футбол)	1	-	1		
65	Удар по неподвижному мячу внешней стороной стопы с небольшого разбега;	1	-	-		
66	Остановка катящегося мяча способом наступание;	1	1	-		
67	Ведение мяча по прямой, по кругу и «змейкой»; обводка мячом конусы	1	-	1		
68	Ведение мяча по прямой, по кругу и «змейкой»; обводка мячом конусы.	1	-	1		
69	Ведение мяча по полю.	1	1	-		
70	Пас партнеру в движении.	1	-	1		

71	Пас партнеру в движении.	1	-	1		
72	Атакующий удар по воротам.	1	-	1		
73	Подвижные игры с мячами с элементами эстафеты.	1	1	-		
74	Игры с мячами.	1	-	1		
75	Подвижные игры с мячами с элементами эстафеты.	1	-	1		
76	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.	1	-	1		
77	Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием видов спорта.	1	-	1		
78	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием оздоровительных систем физической культуры.	1	1	-		
79	Физическая подготовка к выполнению	1	-	1		

	нормативов комплекса ГТО с использованием национальных видов спорта, культурно этнических игр.					
80	Модуль «Легкая атлетика» Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; Т/б.	1	-	1		
81	Модуль «Легкая атлетика» Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	1	1	-		
82	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги;	1	-	1		
83	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	-	1		
84	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень;	1	1	-		
85	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	1	-	1		
86	Размыкание от середины в лево, вправо приставными шагами.	1	-	1		
87	Размыкание от середины в лево, вправо приставными	1	1	-		

	шагами.					
88	Строчевые команды	1	-	1		
89	Поворот «кругом» переступанием	1	-	1		
90	Челночный бег 3x10	1	1	-		
91	Бег на дистанцию 30м. с учетом результата.	1	-	1		
92	Понятие «круговая эстафета».	1	-	1		
93	Освоение нормативов ГТО (закрепление)	1	1	-		
94	Повторение строевых упражнений.	1	-	1		
95	Повторение строевых упражнений.	1	1	-		
96	Освоение нормативов ГТО	1	-	1		
97	Круговая эстафета.	1	1	-		
98	Освоение нормативов ГТО	1	-	1		
99	Освоение нормативов ГТО (закрепление)	1	-	1		
100	Повторение строевых упражнений.	1	-	1		
101	Промежуточная аттестация.	1	1	-		
102	Подвижные игры на скорость и быстроту реакции, эстафеты. Подведение итогов	1				

	года					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	32	70		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	История спорта. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	-	1	
2	Построение в колонну ,в шеренгу. Сдача рапорта.	1	-	1	
3	Бег с ускорением. Понятие«низкий старт».	1	-	1	
4	Бег на короткие дистанции с низкого старта.	1	-	1	
5	Челночныйбег3x10	1	1	-	
6	Бег на дистанцию 30м. с учетом результата.	1	-	1	
7	Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку.	1	-	1	
8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»с зоны отталкивания.	1	-	1	
9	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	1	-	
10	Прыжки в длину с места с учетом результата.	1	-	1	

11	Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 6-10м.	1	-	1	
12	Метание малого мяча по горизонтальной цели с расстояния 6-10м.	1	1	-	
13	Метание малого мяча на дальность.	1	-	1	
14	Метание малого мяча на дальность. С учетом результата.	1	-	1	
15	Размыкание от середины в лево, вправо приставными шагами.	1	1	-	
16	Размыкание от середины в лево, вправо приставными шагами.	1	-	1	
17	Строевые команды	1	-	1	
18	Поворот «кругом» переступанием	1	1	-	
19	Упражнения с гимнастическими мячами. Игра «Фигуры».	1	-	1	
20	Командные игры с элементами эстафеты.	1	-	1	
21	Основы игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди.	1	1	-	
22	Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	1	-	1	
23	Подача мяча одной рукой снизу.	1	1	-	
24	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	-	1	
25	Строевые команды.	1	1	-	

	Перестроение из одной шеренги в две.				
26	Висы на согнутых руках. Подтягивания из виса лежа(девочки), высокая мальчики.	1	-	1	
27	Висы. Сгибание и разгибание ног на гимнастической стенке	1	1	-	
28	Поднятие туловища из положения лежа.	1	-	1	
29	Бег на выносливость до 4 минут.	1	-	1	
30	Подвижные игры с элементами эстафеты.	1	-	1	
31	Акробатические упражнения.	1	-	1	
32	Кувырок вперед.	1	-	1	
33	Кувырок назад: техника выполнения.	1	-	1	
34	Комбинация из кувырков вперед, назад	1	1	-	
35	Простейшая акробатическая комбинация.	1	-	1	
36	Подвижные игры с элементами эстафеты, элементами гимнастики и акробатики.	1	-	1	
37	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	1	-	
38	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	-	1	
39	Подлезание под препятствие.	1	-	1	
40	Перелезание над препятствием.	1	1	-	
41	Подвижные игры с элементами эстафеты,	1	-	1	

	лазания, перелазания.				
42	Упражнения с мячами.	1	1	-	
43	Передача мяча в шеренге, в колонне разными способами.	1	-	1	
44	Элементы баскетбола. Ведение мяча.	1	-	1	
45	Ведение мяча ведущей рукой на месте и в движении.	1	1	-	
46	Броски ловля мяча в парах разными способами.	1	-	1	
47	Броски мяча в баскетбольную корзину. Подвижные игры с мячами с элементами эстафеты.	1	-	1	
48	Инструктаж по ТБ. Виды подъемов и спусков.	1	1	-	
49	Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне.	1	-	1	
50	Упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне.	1	-	1	
51	Подъем «лесенкой», «елочкой». Спуск в высокой стойке.	1	1	-	
52	Поворот на месте и в движении переступанием вокруг пяток.	1	-	1	
53	Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1-1,5 км. с ускорением	1	-	1	
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1-1,5 км. с ускорением	1	1	-	

	зьящимшагомдо1-1,5км.сучетомрезультата.				
55	Попеременный двухшажный ход.	1	-	1	
56	Попеременный двухшажный ход.	1	-	1	
57	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с ускорением.	1	1	-	
58	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом 1.5 км.	1	-	1	
59	Лыжные эстафеты.	1	-	1	
60	Развитиедвигательныхспособностейифизическихкачеств средствамигимнастики.	1	1	-	
61	Лазание по гимнастической стенке.	1	-	1	
62	Подтягивания в висе стоя(мальчики), лежа(девочки) (нормы ГТО)	1	-	1	
63	Лазание по канату произвольным способом.	1	1	-	
64	Лазание по канату произвольным способом.	1	-	1	
65	Висы. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.	1	-	-	
66	Ходьба по гимнастической скамейке :расхождение Вдвоем при встрече.	1	1	-	
67	Подлезание под препятствие и перелазание через препятствие.	1	-	1	
68	Подвижные игры с элементами лазания и	1	-	1	

	перелазания.				
69	Поднятие туловища из положения лежа на спине.	1	1	-	
70	Акробатические упражнения: «мостик», стойка на лопатках.	1	-	1	
71	Акробатические упражнения: «мостик», стойка на лопатках.	1	-	1	
72	Кувырок вперед: техника выполнения.	1	-	1	
73	Кувырок назад: техника выполнения.	1	1	-	
74	Комбинация из 2-3 кувырков.	1	-	1	
75	Простейшие акробатические комбинации.	1	-	1	
76	Простейшие акробатические комбинации.	1	-	1	
77	Простейшие акробатические комбинации.	1	-	1	
78	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание от середины влево, вправо.	1	1	-	
79	Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики и с элементами эстафеты.	1	-	1	
80	Основы игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди.	1	-	1	
81	Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	1	1	-	
82	Подача мяча одной рукой снизу.	1	-	1	
83	Учебная игра по	1	-	1	

	упрощенным правилам.				
84	Элементы футбола. Ведение мяча.	1	1	-	
85	Ведение мяча по полю.	1	-	1	
86	Пас партнеру в движении.	1	-	1	
87	Атакующий удар по воротам.	1	1	-	
88	Подвижные игры с мячами с элементами эстафеты.	1	-	1	
89	Игры с мячами.	1	-	1	
90	Игры с мячами.	1	1	-	
91	Бег на короткие дистанции с низкого старта.	1	-	1	
92	Бег на дистанцию 30 м. с учетом результата.	1	-	1	
93	Челночный бег 3х10 (нормы ГТО)	1	1	-	
94	Метание малого мяча на дальность.	1	-	1	
95	Метание малого мяча на дальность с учетом результата.	1	1	-	
96	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с зоны отталкивания.	1	-	1	
97	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	1	-	
98	Прыжки в высоту способом «перешагивание»..	1	-	1	
99	Понятие «круговая эстафета».	1	-	1	
100	Освоение нормативов ГТО (закрепление)	1	-	1	

101	Промежуточная аттестация.	1	1	-	
102	Подвижные игры на скорость и быстроту реакции, эстафеты. Подведение итогов года.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	32	70	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	ТБ на уроках по легкой атлетике. Упражнение с бегом, прыжками, метанием.	1	-	1		
2	Подвижные игры с элементами спортивных.	1	-	1		
3	Совершенств. техники бега на короткие дистанции.	1	-	1		
4	Бег 30 метров, контрольное упражнение.	1	-	1		
5	Совершенств. Метания мяча на дальность	1	1	-		

6	6 Подвижные игры с элементами спортивных.	1	-	1		
7	Челночный бег 3х10 метров – контрольное упражнение.	1	-	1		
8	Кроссовая подготовка.	1	-	1		
9	Баскетбол. Техника ведения мяча в движении	1	1	-		
10	Баскетбол. Техника передач в движении.	1	-	1		
11	Баскетбол. Техника броска по кольцу в движении	1	-	1		
12	Подвижные игры с элементами спортивных..	1	1	-		
13	Баскетбол. Правила игры. Свободная игра.	1	-	1		
14	Баскетбол. Контр. упр.	1	-	1		
15	Прыжок в длину с места, контрольные упражнения.	1	1	-		

16	Освоение упр. На гимнастической стенке(вис)	1	-	1		
17	Освоение упр. На гимнастической стенке(подъем туловища, ног в висте)	1	-	1		
18	Подвижные игры с элементами спортивных.	1	1	-		
19	Бег с гандикапом. Метание мяча в цель.	1	-	1		
20	Вис на гимнастической стенке, норматив	1	-	1		
21	Прыжки через скакалку за 1 мин, норматив.	1	1	-		
22	Метание мяча из различных положений.	1	-	1		
23	Эстафетный бег.	1	1	-		
24	Шестиминутный бег	1	-	1		
25	Эстафетный бег. Подведение итогов	1	1	-		
26	ТБ на занятиях	1	-	1		

	гимнастикой, единоборствами, подвижными играми. ОРУ под музыку.					
27	Элементы акробатики.	1	1	-		
28	Подвижные игры с элементами спортивных.	1	-	1		
29	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. ОРУ под музыку.	1	-	1		
30	Разучить и закреплять акробатическую дорожку.	1	-	1		
31	Подвижные игры с элементами спортивных.	1	-	1		
32	ОРУ под музыку. Акробатическая дорожка – зачет.	1	-	1		
33	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Элементы	1	-	1		

	художественной гимнастики со скакалкой. Виды единоборств. Приемы страховки, само страховки.					
34	Подвижные игры с элементами спортивных.	1	1	-		
35	Упражнения в равновесии.	1	-	1		
36	Упражнения со скакалкой. Силовые упражнения собственным весом.	1	-	1		
37	Подвижные игры с элементами спортивных.	1	1	-		
38	ОРУ под музыку. Силовые упражнения - зачет.	1	-	1		
39	Упражнения в парах. Захваты рук и туловища, освобождение от захватов. Упражнения с обручем.	1	-	1		
40	Подвижные игры с элементами спортивных.	1	1	-		

41	Прохождение гимнастической полосы препятствий в парах. Элементы художественной гимнастики с мячом.	1	-	1		
42	Упражнения в равновесии – зачет.	1	1	-		
43	Подвижные игры с элементами спортивных.	1	-	1		
44	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1	-	1		
45	Развитие двигательных качеств.	1	1	-		
46	Подведение итогов.	1	-	1		
47	ТБ на занятиях спортивными играми. Баскетбол, комбинации из элементов техники передвижений. Передача мяча.	1	-	1		
48	Баскетбол, учебная игра.	1	1	-		
49	Волейбол, учебная	1	-	1		

	игра.					
50	Волейбол, перемещения в стойке. Передача мяча.	1	-	1		
51	Волейбол, двусторонняя игра.	1	1	-		
52	Волейбол, учебная игра.	1	-	1		
53	Баскетбол, ведение мяча. Позиционное нападение, личная защита.	1	-	1		
54	Баскетбол, учебная игра.	1	1	-		
55	Волейбол, учебная игра.	1	-	1		
56	Волейбол, подача. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прием подачи.	1	-	1		
57	Волейбол, двусторонняя игра.	1	1	-		
58	Волейбол, учебная игра.	1	-	1		
59	Баскетбол, броски мяча. Взаимодействие	1	-	1		

	игроков в нападении и защите, заслоны.					
60	Баскетбол, закрепление пройденных приемов в учебной игре.	1	1	-		
61	Волейбол, учебная игра.	1	-	1		
62	Волейбол, взаимодействие игроков передней и задней линий.	1	-	1		
63	Двусторонняя игра в три касания.	1	1	-		
64	Волейбол, учебная игра.	1	-	1		
65	Баскетбол, выбивание, вырывание, финты, борьба за мяч.	1	-	-		
66	Зонная, личная защита, отработка в учебной игре.	1	1	-		
67	Волейбол, учебная игра.	1	-	1		
68	Комбинации в волейболе.	1	-	1		

69	Двусторонняя игра в три касания.	1	1	-		
70	Волейбол, учебная игра.	1	-	1		
71	Баскетбол – технический зачет.	1	-	1		
72	Баскетбол, учебная игра.	1	-	1		
73	Волейбол, учебная игра.	1	1	-		
74	Волейбол, технический зачет.	1	-	1		
75	Двусторонняя игра в три касания.	1	-	1		
76	Подведение итогов.	1	-	1		
77	ТБ на занятиях легкой атлетикой, футболом, подвижными играми. Эстафета с элементами легкой атлетики.	1	-	1		
78	Челночный бег 3х10 метров, контрольное упражнение. ОФП.	1	1	-		
79	Подвижные игры с элементами спортивных.	1	-	1		

80	Метание мяча в цель. Прыжковые упражнения.	1	-	1		
81	Прыжок в длину с места, контрольное упражнение. Круговая тренировка.	1	1	-		
82	Подвижные игры с элементами спортивных.	1	-	1		
83	Упражнение с набивными мячами. Тренировать метание мяча на дальность.	1	-	1		
84	Футбол.	1	1	-		
85	Подвижные игры с элементами спортивных.	1	-	1		
86	СБУ. Бег 30 метров, контрольное упражнение.	1	-	1		
87	Подбор разбега в прыжках в длину. Футбол.	1	1	-		
88	Подвижные игры с элементами спортивных.	1	-	1		
89	Метание мяча на	1	-	1		

	дальность, контрольное упражнение.					
90	Подтягивание. Кроссовая подготовка.	1	1	-		
91	Подвижные игры с элементами спортивных.	1	-	1		
92	Бег 60 метров, контрольное упражнение. Встречная эстафета.	1	-	1		
93	Кроссовая подготовка.	1	1	-		
94	Подвижные игры с элементами спортивных.	1	-	1		
95	Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжок в длину с разбега, контрольный урок.	1	1	-		
96	Футбол.	1	-	1		
97	Подвижные игры с элементами спортивных.	1	1	-		
98	Кросс 500 метров, зачет.	1	-	1		

99	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	-	1		
100	Спортивный соревновательный праздник.	1	-	1		
101	Футбол, двусторонняя игра.	1	1	-		
102	Подведение итогов.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	32	70		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс.

	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Модуль «Легкая атлетика» Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.	1	-	1		
2	Модуль «Легкая атлетика» Учёт данных самоконтроля в дневнике.	1	-	1		

3	Модуль «Легкая атлетика» Двигательные умения и навыки. Техника движений и её основные показатели.	1	-	1		
4	Модуль «Легкая атлетика» Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка.	1	-	1		
5	Модуль «Легкая атлетика» Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Нормы ГТО.	1	1	-		
6	Модуль «Легкая атлетика» Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой.	1	-	1		
7	Модуль «Легкая атлетика» Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.	1	-	1		
8	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители) Олимпийское движение в дореволюционной	1	-	1		

	России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии.					
9	Модуль «Легкая атлетика» Низкий старт до 30 м — от 70 до 80 м — до 70 м. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	1	1	-		
10	Модуль «Легкая атлетика» Техника низкого старта.	1	-	1		
11	Модуль «Легкая атлетика» Техника высокого старта.	1	-	1		
12	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега.	1	1	-		
13	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в длину с 11–13 шагов разбега закрепление.	1	-	1		
14	Модуль «Легкая атлетика» прыжки в высоту методом перешагивания.	1	-	1		
15	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега.	1	1	-		
16	Модуль «Легкая атлетика» Прыжки в высоту с 7–9 шагов разбега закрепление.	1	-	1		
17	Модуль «Легкая атлетика» Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в	1	-	1		

	цель и на дальность.					
18	Модуль «Легкая атлетика» Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. На результат.	1	1	-		
19	Модуль «Легкая атлетика» Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 м) (девушки — с расстояния 12–14 м, юноши — до 16 м).	1	-	1		
20	Модуль «Легкая атлетика» Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.	1	-	1		
21	Модуль «Легкая атлетика» Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-		
22	Модуль «Спортивные игры» Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Т/Б. Баскетбол.	1	-	1		
23	Модуль «Спортивные игры» Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	1	-		
24	Модуль «Спортивные игры» Дальнейшее	1	-	1		

	закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.					
25	Модуль «Спортивные игры» Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча	1	1	-		
26	Модуль «Спортивные игры» Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	1	-	1		
27	Модуль «Спортивные игры» Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	1	-		
28	Модуль «Спортивные игры» Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехват.	1	-	1		
29	Модуль «Спортивные игры» Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1	-	1		
30	Модуль «Спортивные игры» Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1	-	1		
31	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Дальнейшее закрепление тактики игры.	1	-	1		

32	Модуль «Спортивные игры» Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	-	1		
33	Модуль «Спортивные игры» Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	-	1		
34	Модуль «Спортивные игры» Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	1	1	-		
35	Модуль «Спортивные игры» Взаимодействие двух игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	1	-	1		
36	Модуль «Спортивные игры» Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	-	1		
37	Модуль «Спортивные игры» Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	1	-		
38	Модуль «Спортивные игры» Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	-	1		
39	Модуль «Гимнастика» Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	-	1		
40	Модуль «Гимнастика» Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	1	1	-		

41	Модуль «Гимнастика» Совершенствование двигательных способностей.	1	-	1		
42	Модуль «Гимнастика» Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3–5 кг), тренажёров, эспандеров.	1	1	-		
43	Модуль «Гимнастика» Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	1	-	1		
44	Модуль «Гимнастика» Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	1	-	1		
45	Модуль «Гимнастика» Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)	1	1	-		
46	Модуль «Гимнастика» Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	1	-	1		

47	Модуль «Гимнастика» Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	1	-	1		
48	Модуль «Гимнастика» Совершенствование координационных способностей.	1	1	-		
49	Модуль «Гимнастика» Совершенствование двигательных способностей.	1	-	1		
50	Модуль «Зимние виды спорта» Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	-	1		
51	Модуль «Зимние виды спорта» Коньковый ход.	1	1	-		
52	Модуль «Зимние виды спорта» Торможение и поворот «плугом».	1	-	1		
53	Модуль «Зимние виды спорта» Прохождение дистанции 4,5 км.	1	-	1		
54	Модуль «Зимние виды спорта» Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	1	1	-		
55	Модуль «Зимние виды спорта» Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и	1	-	1		

	обратно.					
56	Модуль «Зимние виды спорта» Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона. двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.	1	-	1		
57	Модуль «Зимние виды спорта» Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	1	-		
58	Модуль «Зимние виды спорта» Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1	-	1		
59	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	-	1		
60	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	1	-		
61	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	1	-	1		
62	Модуль «Спортивные	1	-	1		

	игры» Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.					
63	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара	1	1	-		
64	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара	1	-	1		
65	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	-	-		
66	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	1	-		
67	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	-	1		
68	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	-	1		
69	Модуль «Спортивные игры» Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	1	-		
70	Модуль «Легкая атлетика» Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная	1	-	1		

	ходьба;					
71	Модуль «Легкая атлетика» Беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		
72	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность	1	-	1		
73	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность– зачет.	1	1	-		
74	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1	-	1		
75	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовый бег. Развитие выносливости.	1	-	1		
76	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		
77	Модуль «Легкая атлетика». Техника	1	-	1		

	прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.					
78	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-		
79	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		
80	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	-	1		
81	Модуль «Легкая атлетика» Техника эстафетного бега.	1	1	-		
82	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	-	1		
83	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком,	1	-	1		

	серединой лба (по летящему мячу).					
84	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1	1	-		
85	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1	-	1		
86	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.	1	-	1		
87	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1	1	-		
88	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1	-	1		
89	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Совершенствование техники ударов.	1	-	1		
90	Модуль «Спортивные игры» Футбол. Совершенствование техники ударов.	1	1	-		
91	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых	1	-	1		

	способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.					
92	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		
93	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	-		
94	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	-	1		
95	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	1	-		
96	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		
97	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	1	-		
98	Модуль «Легкая атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	-	1		
99	Модуль «Легкая	1	-	1		

	атлетика». Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.					
100	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		
101	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1	1	-		
102	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	32	70		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Модуль «Легкая атлетика» Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.	1	-	1		

2	Модуль «Легкая атлетика» Освоение норм ГТО	1	-	1		
3	Модуль «Легкая атлетика» Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий. Освоение норм ГТО	1	-	1		
4	Модуль «Легкая атлетика» Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека.	1	-	1		
5	Модуль «Легкая атлетика» Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Нормы ГТО.	1	1	-		
6	Модуль «Легкая атлетика» Техника безопасности на занятиях физической культуры. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	1	-	1		
7	Модуль «Легкая атлетика» Появление первых	1	-	1		

	примитивных игр и физических упражнений. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.					
8	Модуль «Легкая атлетика» Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии.	1	-	1		
9	Модуль «Легкая атлетика» Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Концепция честного спорта.	1	1	-		
10	Модуль «Легкая атлетика» Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.	1	-	1		
11	Модуль «Легкая атлетика» Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.	1	-	1		
12	Модуль «Легкая	1	1	-		

	атлетика» Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Освоение норм ГТО.					
13	Модуль «Легкая атлетика» Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	1	-	1		
14	Модуль «Легкая атлетика» Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	1	-	1		
15	Модуль «Легкая атлетика» Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Нормы ГТО.	1	1	-		
16	Модуль «Легкая атлетика» Дальнейшее обучение технике прыжка в длину	1	-	1		
17	Модуль «Легкая атлетика» Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	-	1		
18	Модуль «Легкая атлетика» Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	1	-		
19	Модуль «Легкая атлетика» Совершенствование	1	-	1		

	техники прыжка в высоту методом перешагивания.					
20	Модуль «Легкая атлетика» Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность.	1	-	1		
21	Модуль «Легкая атлетика» Метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние.	1	1	-		
22	Модуль «Легкая атлетика» Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 м) с расстояния (юноши — до 18 м, девушки — 12– 14 м)	1	-	1		
23	Модуль «Легкая атлетика» Совершенствование скоростно-силовых способностей	1	1	-		
24	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Т/Б	1	-	1		
25	Модуль «Спортивные игры» Дальнейшее	1	1	-		

	закрепление техники ведения мяча.					
26	Модуль «Спортивные игры» Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.	1	-	1		
27	Модуль «Спортивные игры» Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	1	-		
28	Модуль «Спортивные игры» Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	-	1		
29	Модуль «Спортивные игры» Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехваты.	1	-	1		
30	Модуль «Спортивные игры» Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехваты.	1	-	1		
31	Модуль «Спортивные игры» Совершенствование техники.	1	-	1		
32	Модуль «Спортивные игры» Совершенствование	1	-	1		

	техники.					
33	Модуль «Спортивные игры» Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	-	1		
34	Модуль «Спортивные игры» Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита.	1	1	-		
35	Модуль «Спортивные игры» Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка.	1	-	1		
36	Модуль «Спортивные игры» Нападение быстрым прорывом.	1	-	1		
37	Модуль «Спортивные игры» Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	1	1	-		
38	Модуль «Спортивные игры» Игра по	1	-	1		

	упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.					
39	Модуль «Гимнастика» Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1	-	1		
40	Модуль «Гимнастика» Совершенствование двигательных способностей.	1	1	-		
41	Модуль «Гимнастика» Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3–5 кг), тренажёров, эспандеров.	1	-	1		
42	Модуль «Гимнастика» Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	1	1	-		
43	Модуль	1	-	1		

	«Гимнастика» Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см					
44	Модуль «Гимнастика» Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см	1	-	1		
45	Модуль «Гимнастика» Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	1	1	-		
46	Модуль «Гимнастика» Совершенствование координационных способностей.	1	-	1		
47	Модуль «Гимнастика» Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	1	-	1		
48	Модуль «Гимнастика» Совершенствование	1	1	-		

	скоростно-силовых способностей.					
49	Модуль «Гимнастика» Совершенствование двигательных способностей.	1	-	1		
50	Модуль «Гимнастика» Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности;	1	-	1		
51	Модуль «Гимнастика» Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	1	1	-		
52	Модуль «Лыжная подготовка» Попеременный четырёхшажный.	1	-	1		
53	Модуль «Лыжная подготовка» Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	-	1		

54	Модуль «Лыжная подготовка» Преодоление контр уклонов.	1	1	-		
55	Модуль «Лыжная подготовка» Прохождение дистанции до 5 км.	1	-	1		
56	Модуль «Лыжная подготовка» Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	-	1		
57	Модуль «Лыжная подготовка» Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требование к одежде и обуви.	1	1	-		
58	Модуль «Спортивные игры» Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	-	1		
59	Модуль «Спортивные игры» Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	-	1		
60	Модуль «Спортивные игры» Совершенствование психомоторных способностей и навыков	1	1	-		

61	Модуль «Спортивные игры» Совершенствование координационных способностей.	1	-	1		
62	Модуль «Спортивные игры» Приём мяча, отражённого сеткой.	1	-	1		
63	Модуль «Спортивные игры» Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	1	-		
64	Модуль «Спортивные игры» Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1	-	1		
65	Модуль «Спортивные игры» Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	-	-		
66	Модуль «Спортивные игры» Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	1	1	-		
67	Модуль «Спортивные игры» Игра в нападении в зоне 3.	1	-	1		
68	Модуль «Спортивные игры» Игра в защите.	1	-	1		
69	Модуль «Спортивные игры» Организация и	1	1	-		

	проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектация команды.					
70	Модуль «Легкая атлетика» Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба;	1	-	1		
71	Модуль «Легкая атлетика» Беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		
72	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность	1	-	1		
73	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча на дальность– зачет.	1	1	-		
74	Модуль «Легкая атлетика». Кроссовый бег	1	-	1		

75	Модуль «Легкая атлетика». Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кроссовый бег. Развитие выносливости.	1	-	1		
76	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	-	1		
77	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		
78	Модуль «Легкая атлетика». Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	-		
79	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	-	1		

80	Модуль «Легкая атлетика». Техника эстафетного бега.	1	-	1		
81	Модуль «Легкая атлетика» Техника эстафетного бега.	1	1	-		
82	Модуль«Спортивные игры» Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	-	1		
83	Модуль «Спортивные игры» Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	-	1		
84	Модуль «Спортивные игры» Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	1	-		
85	Модуль «Спортивные игры» Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	-	1		
86	Модуль «Спортивные игры» Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяч.	1	-	1		
87	Модуль «Спортивные игры»	1	1	-		

	Совершенствование техники ведения мяча.					
88	Модуль «Спортивные игры» Совершенствование техники ударов по воротам.	1	-	1		
89	Модуль «Спортивные игры» Совершенствование техники ударов по воротам.	1	-	1		
90	Модуль «Спортивные игры» Совершенствование техники владением мячом.	1	1	-		
91	Модуль «Спортивные игры» Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	1	-	1		
92	Модуль «Спортивные игры» Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	1	-	1		
93	Модуль «Спортивные игры» Совершенствование тактики игры.	1	1	-		
94	Модуль «Спортивные игры» Совершенствование тактики игры.	1	-	1		
95	Модуль «Спортивные игры» Удар по мячу с	1	1	-		

	разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.					
96	Модуль «Спортивные игры» футбол; технические и тактические действия.	1	-	1		
97	Модуль «Спортивные игры» Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	1	-		
98	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	-	1		
99	Модуль «Спортивные игры» Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	-	1		
100	Модуль «Спортивные игры» Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	1	-	1		
101	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники	1	1	-		

	выполнения испытаний (тестов) ГТО					
102	Подведение итогов, проведенных занятий. Самооценка своих достижений.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	32	70		

Критерии оценивания

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

- необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья обучающихся;

- более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;

- наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности обучающихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

Телесные — это особенности физического развития (длина и масса тела), тип телосложения (астеноидный, дигестивный, торакальный и мышечный).

Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети дигестивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов.

При оценке успеваемости обучающихся не меньшее значение имеет также учёт психических особенностей личности. Детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления заданий учителя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Обучающимся с плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали осваиваемых движений. Эмоциональным, легковозбудимым обучающимся следует создать спокойную, доброжелательную обстановку, в которой они могли бы продемонстрировать свои достижения. Нерешительным, с недостаточно развитыми волевыми качествами обучающимся необходимо

дать время для адаптации к условиям повышенной трудности заданий, оказать им более надёжную страховку и помощь и т. д.

При учёте индивидуальных особенностей учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать достоинство обучающегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса обучающихся к физической культуре.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы. При оценке знаний обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Подобными методами оценивается и владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Обучающиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Тест

- Оценка «5» – верно выполнено все задания.
- Оценка «4» – верно выполнено более 60% заданий.
- Оценка «3» – верно выполнено от 30% до 60% заданий.

– Оценка «2» – верно выполнено менее 30% заданий.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Обруч гимнастический

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивный зал игровой, гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки