


МКОУ "Красноуральская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО
на методическом совете
Протокол № 1
от «28» 08 2024 г.
Викулина Л. Н. 
Зам. директора по УВР

СОГЛАСОВАНО
Заседание педагогического
совета
Протокол № 1
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
И. о. директора 
Коростина Н. А.
Приказ № 52
от «28» 08 2024 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

с. Красный Уралец 2024

Пояснительная записка, в которой конкретизируются общие цели образования с учетом специфики учебного предмета, коррекционного курса

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (С изменениями и дополнениями от: 7 мая, 7 июня, 2, 23 июля, 25 ноября 2013 г., 3 февраля, 5, 27 мая, 4, 28 июня, 21 июля, 31 декабря 2014 г., 6 апреля, 2 мая, 29 июня, 13 июля, 14, 29, 30 декабря 2015 г., 2 марта, 2 июня, 3 июля, 19 декабря 2016 г., 1 мая, 29 июля, 5, 29 декабря 2017 г., 19 февраля, 7 марта, 27 июня, 3, 29 июля, 3 августа, 25 декабря 2018 г., 6 марта, 1 мая, 17 июня, 26 июля, 1 октября, 2, 27 декабря 2019 г., 6 февраля, 1, 18 марта, 24 апреля 2020 г.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
4. Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 N 254 (ред. от 23.12.2020) "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.09.2020 N 59808)

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися

АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) создается с учетом их особых образовательных потребностей.

Организация должна обеспечить требуемые для этой категории обучающихся условия обучения и воспитания. Одним из важнейших условий обучения ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в среде других обучающихся является готовность к эмоциональному и коммуникативному взаимодействию с ними.

АООП включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательного процесса. Обязательная часть АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляет не менее 70%, а часть, формируемая участниками образовательных отношений, не более 30% от общего объема АООП.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Количество часов: 6 класс – 102 часа, 3 часа в неделю.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета, коррекционного курса

5-6 класс

Лёгкая атлетика (30 ч.)

Инструктаж по Т. Б. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Современные Олимпийские игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Беговые упражнения. Владение техникой спринтерского бега. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования безопасности и бережного отношения к природе. Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Развитие выносливости. Бег с препятствиями и на местности. Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Владение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Развитие выносливости. Минутный бег. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Познай себя. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Бег на 1200 м. Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка. Владение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. **Тест на гибкость.** Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. **Тест на скорость.** Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов

организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. **Тест на координацию.** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. **Тест на выносливость.** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. **Тест на определение скоростно-силовых качеств.** Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки. **Тест на силу.** Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. **Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.** Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. **Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.** Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8 - 10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени.

Гимнастика (15 ч.)

Инструктаж по Т. Б. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. **Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.** Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Организующие команды и приёмы. Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных способностей. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Развитие координационных способностей. Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание. Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Развитие координационных способностей. Прикладная физическая подготовка: передвижение в висах и упорах. Акробатические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки. Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Развитие скоростно-силовых способностей. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Акробатические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Акробатические упражнения и комбинации. Освоение акробатических упражнений. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Спортивные игры (42 ч.)

Баскетбол (14 ч.)

Инструктаж по Т. Б. Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. **Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.** Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). **Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперёд, назад. Остановка по свистку.** Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Общефизическая подготовка. Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). **Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.** Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Специальная физическая подготовка. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. **Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.**

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Техничко-тактические действия и приёмы игры. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». **Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.** Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (14 ч.)

Инструктаж по Т. Б. Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. **Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). **Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.** Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. **Верхняя прямая передача в прыжке.** Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. **Верхняя прямая подача.** Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. **Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.** Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. **Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.**

Футбол (14 ч.)

Инструктаж по Т. Б. Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники. Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила. Овладение техникой ударов по воротам. Продолжение овладение техникой ударов по воротам. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила. Техничко-тактические действия и приёмы игры. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Овладение организаторскими умениями.

Лыжные гонки (15 ч.)

Инструктаж по Т. Б. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Особенности дыхания при передвижении по дистанции. **Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.**

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный лыжный ход. **Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный бесшажный лыжный ход. Спуски. Подъём «ёлочкой». Игра «С горки на горку». **Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.** Торможение и поворот упором. Самоконтроль. Игра: «Остановка рывком». «Эстафета с передачей палок». Виды лыжного спорта. Прохождение дистанции 3,5 км.

7 класс

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Подвижные игры. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Лёгкая атлетика (30 ч.)

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Современные Олимпийские игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. **Физическая культура и спорт в России.**

Теоретические сведения.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Инструктаж по Т. Б.

Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования безопасности и бережного отношения к природе. Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе.

Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Развитие выносливости. Бег с препятствиями и на местности.

Знания о физической культуре. **Значение физических упражнений в жизни человека.**

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. **Значение физической культуры в жизни человека.** Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Развитие выносливости. Минутный бег. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Познай себя. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. **Роль физкультуры в подготовке к труду.**

Бег на 1500 м. Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка. Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. **Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Медленный бег с равномерной скоростью.**

Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня.

Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.

Тест на гибкость.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль.

Субъективные и объективные показатели самочувствия.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. **Коррекция осанки и телосложения.** Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Тест на скорость.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. **Помощь при травмах.** Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.

Тест на координацию.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Тест на выносливость.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки.

Тест на определение скоростно-силовых качеств.

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

Тест на силу.

Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. **Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.**

Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 - 12 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени. **Метание малого мяча на дальность.**

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. С 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

Гимнастика (15 ч.)

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал:

Упражнения с предметами:

лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.

Аэробика. Спортивная акробатика. Инструктаж по Т. Б.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.

Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Организуемые команды и приёмы. Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. **Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.**

Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Общеразвивающие упражнения в парах.

Развитие координационных способностей.

Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Развитие координационных способностей.

Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание.

Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. **Упражнения с предметами:**

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Освоение и совершенствование висов и упоров

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.

Развитие координационных способностей. Прикладная физическая подготовка: передвижение в висах и упорах

Акробатические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки. Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).

Развитие скоростно-силовых способностей.. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Акробатические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с

предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Акробатические упражнения и комбинации. Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Спортивные игры (42 ч.)

Баскетбол (14 ч.)

Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Коррекционные игры

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Общефизическая подготовка.

Овладение техникой бросков мяча. Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча. Специальная физическая подготовка.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее обучение технике движений. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее обучение технике движений.

Технико-тактические действия и приёмы игры. Освоение тактики игры. Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.

Волейбол (14 ч.)

Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История

волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.

Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Футбол (14 ч.)

Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Краткая характеристика вида спорта.

Требования к технике безопасности История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники. **Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.**

Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила.

Овладение техникой ударов по воротам. Продолжение овладение техникой ударов по воротам.

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.

Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила.

Технико-тактические действия и приёмы игры. Освоение тактики игры. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики.

Овладение организаторскими умениями.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Лыжная и конькобежная подготовки

(15 ч.)

Правила Т. Б. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Особенности дыхания при передвижении по дистанции.

Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный лыжный ход.

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный бесшажный лыжный ход.

Спуски. Подъём «ёлочкой». Игра «С горки на горку».

Торможение и поворот упором. Самоконтроль. Игра: «Остановка рывком».

«Эстафета с передачей палок».

Виды лыжного спорта

Прохождение дистанции 3,5 км.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
5-6 класс (102 ч.)**

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата
Лёгкая атлетика (30 ч.)				
1. 2.	<p>Инструктаж по Т. Б. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Современные Олимпийские игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. История лёгкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин.</p>	2 ч.	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	

3.	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования безопасности и бережного отношения к природе. Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Развитие выносливости. Бег с препятствиями и на местности. Знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	2 ч.	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	
4.				
5.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Развитие выносливости. Минутный бег. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	2 ч.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости	
6.				
7.	Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Познай себя. Росто-весовые показатели.	2 ч.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.	
8.				

	<p>Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития.</p> <p>Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Бег на 1200 м. Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка. Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>		<p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>	
9.	<p>Тест на гибкость. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p>	2 ч.	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила.</p> <p>Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>	
10.				
11.	<p>Тест на скорость. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль.</p>	2 ч.	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Выполняют тесты на</p>	
12.				

	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.		приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
13.	Тест на координацию. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	2 ч.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
14.				
15.	Тест на выносливость. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2 ч.		
16.				
17.	Тест на определение скоростно-силовых качеств. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки.	2 ч.		
18.				
19.	Тест на силу. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	2 ч.		
20.				
21.	Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину.	4 ч.	Описывают технику выполнения прыжковых	

22.	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.		упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения; для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
23.				
24.				
25.	Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.	3 ч.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
26.				
27.				
28.	Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8 - 10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени.	3 ч.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
29.				
30.				
Гимнастика (15 ч.)				
31.	Инструктаж по Т. Б. Комплексы упражнений для	1 ч.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена	

	<p>оздоровительных форм занятий физической культурой. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p>		<p>выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>	
32.	<p>Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Организующие команды и приёмы. Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p>	1 ч.	<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p>	
33.	<p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных способностей.</p>	1 ч.	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	
34.	<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).</p>	2 ч.	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
35.	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.</p>			

	Развитие координационных способностей. Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание. Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности.		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	
36.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	2 ч.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	
37.	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Развитие координационных способностей. Прикладная физическая подготовка: передвижение в висах и упорах			
38.	Акробатические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки. Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). Развитие скоростно-силовых способностей.. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	2 ч.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
39.				
40.	Акробатические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	2 ч.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
41.				

42.	Акробатические упражнения и комбинации. Освоение акробатических упражнений. Два кувырока вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Владение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	4 ч.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
43.			
44.			
45.			
Спортивные игры (42 ч.)			
Баскетбол (14 ч.)			
46.	Инструктаж по Т. Б. Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.	1 ч.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
47.	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в	1 ч.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и

	стойке, остановка, поворот, ускорение). Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку.		действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
48.	Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Общефизическая подготовка.	1 ч.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
49.	Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1 ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
50.	Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Специальная физическая подготовка.	1 ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
51.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Упражнения	1 ч.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	

	ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.		деятельности.	
52.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2 ч.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
53.				
54.	Технико-тактические действия и приёмы игры. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	3 ч.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
55.				
56.				
57.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	3 ч.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
58.				
59.				
Волейбол (14 ч.)				
60.	Инструктаж по Т. Б. Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие	1 ч.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	

	правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.			
61.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1 ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
62.	Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Верхняя прямая передача в прыжке.	1 ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
63.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	1 ч.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	
64.	Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с	1 ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	

	ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Верхняя прямая подача.			
65.	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	2 ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	
66.				
67.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.	2 ч.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
68.				
69.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	2 ч.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры,	
70.				

	Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.		осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	
71.	Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций . Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.	3 ч.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
72.				
73.				
Футбол (14 ч.)				
74.	Инструктаж по Т. Б. Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1 ч.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	
75.	Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники.	2 ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
76.				
77.	Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением	2 ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	
78.				

	направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.		техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
79.	Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила. Овладение техникой ударов по воротам. Продолжение овладение техникой ударов по воротам. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.	2 ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
80.				
81.	Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2 ч.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
82.				
83.	Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2 ч.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
84.				
85.	Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила. Технико-тактические действия и приёмы игры. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Овладение организаторскими умениями.	3 ч.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры,	
86.				
87.				

			осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	
Лыжные гонки (15 ч.)				
88.	Инструктаж по Т. Б. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.	2 ч.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном. Ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений обращаться за помощью.	
89.				
90.	Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный двухшажный лыжный ход. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).	2 ч.		
91.				
92.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный бесшажный лыжный ход.	2 ч.		
93.				
94.	Спуски. Подъём «ёлочкой».Игра «С горки на горку». Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.	2 ч.		
95.				
96.	Торможение и поворот упором. Самоконтроль. Игра: «Остановка рывком».	2 ч.		
97.				
98.	«Эстафета с передачей палок».	2 ч.		
99.			Виды лыжного спорта	
100.	Прохождение дистанции 3,5 км.	3 ч.		
101.				
102.				

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
7 - 9 класс (102 ч.)**

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата
Лёгкая атлетика (30 ч.)				
1. 2.	Инструктаж по Т. Б. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Современные Олимпийские игры. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Физическая культура и спорт в России. Беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин.	2 ч.	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p> <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	4

3.	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования безопасности и бережного отношения к природе. Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Развитие выносливости. Бег с препятствиями и на местности. Знания о физической культуре. Значение физических упражнений в жизни человека. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	2 ч.	Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	4
4.				
5.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Значение физической культуры в жизни человека. Техника движений и её основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Развитие выносливости. Минутный бег. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.	2 ч.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости	4
6.				
7.	Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	2 ч.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	4
8.				

	<p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Познай себя. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Роль физкультуры в подготовке к труду. Бег на 1500 м. Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка. Овладение организаторскими умениями. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Медленный бег с равномерной скоростью.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>	
9. 10.	<p>Тест на гибкость. Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p>	<p>2 ч.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической</p>	4

			культурой в профилактике вредных привычек.	
11.	<p>Тест на скорость. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег.</p>	2 ч.	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	4
12.				
13.	<p>Тест на координацию. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Помощь при травмах. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	2 ч.	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	4
14.				
15.	<p>Тест на выносливость. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p>	2 ч.		4
16.				
17.	<p>Тест на определение скоростно-силовых качеств. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки.</p>	2 ч.		4
18.				

19.	Тест на силу. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	2 ч.		4
20.				
21.	Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	4 ч.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения; для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	4
22.				
23.				
24.				
25.	Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту.	3 ч.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
26.				
27.				
28.	Метание малого мяча. Овладение техникой метания малого мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 - 12 м. Развитие скоростно-силовых способностей. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей. Прикладная	3 ч.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	

	физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени. Метание малого мяча на дальность.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	4
29.	Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. С 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.			
30.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.			
Гимнастика (15 ч.)				
31.	Инструктаж по Т. Б. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	1 ч.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	
32.	Знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Организующие команды и приёмы. Освоение строевых упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	1 ч.	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	
33.	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной	1 ч.	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных	

	<p>нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. Развитие координационных способностей.</p>		<p>упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	
34.	<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. Развитие координационных способностей. Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание. Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой</p>	2 ч.	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	
36.	<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p>	2 ч.	<p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
37.	<p>Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь. Развитие координационных способностей. Прикладная физическая подготовка: передвижение в висах и упорах</p>		<p>Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	

38. 39.	Акробатические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки. Освоение опорных прыжков. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см). Развитие скоростно-силовых способностей. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	2 ч.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
40. 41.	Акробатические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	2 ч.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития гибкости. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
42. 43. 44. 45.	Акробатические упражнения и комбинации. Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Овладение организаторскими умениями. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	4 ч.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Спортивные игры (42 ч.)			

Баскетбол (14 ч.)

46.	Инструктаж по Т. Б. Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Коррекционные игры	1 ч.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	
47.	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1 ч.	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
48.	Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Освоение техники ведения мяча. Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Общефизическая подготовка.	1 ч.	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают	

			правила безопасности.	
49.	Овладение техникой бросков мяча. Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1 ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
50.	Освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча. Специальная физическая подготовка.	1 ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
51.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее обучение технике движений. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	1 ч.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
52.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее обучение технике движений.	2 ч.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
53.				
54.	Технико-тактические действия и приёмы игры. Освоение тактики игры. Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).	3 ч.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
55.				
56.				
57.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.	3 ч.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют	
58.				
59.				

			правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	
Волейбол (14 ч.)				
60.	Инструктаж по Т. Б. Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1 ч.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	
61.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	1 ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
62.	Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	1 ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
63.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	1 ч.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как	

			средство активного отдыха.	
64.	Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	1 ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	
65.	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	2 ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	
66.	Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.			
67.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).	2 ч.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической	
68.	Подвижные игры и игровые задания, приближённые к			

	содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.		и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
69.	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей. Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	2 ч.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	
70.				
71.	Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций .	3 ч.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
72.				
73.				
Футбол (14 ч.)				
74.	Инструктаж по Т. Б. Знания о спортивной игре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	1 ч.	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.	
75.	Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники. Игры с	2 ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	
76.				

	элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.		сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
77.	Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	2 ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
78.				
79.	Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила. Овладение техникой ударов по воротам. Продолжение овладение техникой ударов по воротам. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.	2 ч.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
80.				
81.	Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	2 ч.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
82.				
83.	Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2 ч.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
84.				
85.	Национальные виды спорта: технико-тактическое действия и правила. Техничко-тактические действия и приёмы игры. Освоение тактики игры. Позиционные нападения с изменением позиций	3 ч.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют	
86.				
87.				

	игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики. Овладение организаторскими умениями.		тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	
Лыжные гонки (15 ч.)				
88.	Инструктаж по Т. Б. Знания о физической культуре. Оказание	2 ч.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном. Ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решений обращаться за помощью.	
89.	помощи при обморожениях и травмах. Особенности дыхания при передвижении по дистанции.			
90.	Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный	2 ч.		
91.	двухшажный лыжный ход.			
92.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания	2 ч.		
93.	работоспособности. Одновременный бесшажный лыжный ход.			
94.	Спуски. Подъём «ёлочкой».Игра «С горки на горку».	2 ч.		
95.				
96.	Торможение и поворот упором. Самоконтроль. Игра: «Остановка	2 ч.		
97.	рывком».			
98.	«Эстафета с передачей палок». Виды лыжного спорта	2 ч.		
99.				
100.	Прохождение дистанции 3,5 км.	3 ч.		
101.				
102.				

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.