


Российская Федерация
Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее
адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа- интернат №6»
680015, г. Хабаровск, ул. Аксенова, д. 55, тел/факс 53-61-08, 53-61-56

<p>ПРИНЯТО решением Педагогического совета, протокол № 7 от «21» июня 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Приказ № 98 от «19» июля 2023 г. Директор школы-интерната В.Е. Джуманова</p> 
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

по предмету «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» АООП ООО (вариант 2.2.2.)

Программа разработана:
Савицкой Ю.Д.,
учителем физкультуры

г. Хабаровск
2023г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлено на основании следующих нормативно-правовых документов:

1) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования на основе *адаптированной основной образовательной программы основного общего образования КГБОУ ШИ 6 (вариант 2.2.2)* при использовании УМК Физическая культура 5-9 класс, автор Лях В.И.

Цель реализации учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушений физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии их физических способностей, психического и личностного развития для наиболее полноценной жизни в обществе. Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических способностей;
 - формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
 - повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
 - содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья;
 - воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.
- Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*
- коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);
 - коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
 - коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;

- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
- коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;
- коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых способностей;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры;
- развитие слухо-зрительного восприятия;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

Воспитательное значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и сурдлимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Практическими результатами воспитания являются: формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с нарушениями слуха.

Общая характеристика учебного курса.

Предметом обучения адаптивной физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Так же адаптивная физическая культура — это мощный фактор коррекции нарушенных функций и возможного приобретения

компенсации, средство укрепления здоровья, повышения двигательных возможностей, адаптации.

Полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха, невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности глухого и слабослышащего ребенка.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения слуха, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития.

Программа составлена с учетом особенностей физического и психического развития глухих и слабослышащих учащихся, валеологической направленности всего учебного процесса школы.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного с нарушения слуха должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Дети с нарушенным слухом представляют собой разнородную группу не только по степени, характеру и времени снижения слуха, но и по уровню общего и речевого развития, наличию или отсутствию дополнительных нарушений, недостаточно точная координация и неуверенность в движении; относительная замедленность овладения двигательными навыками; трудность сохранения статического и динамического равновесия; низкий уровень развития ориентировки в пространстве; низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп сгибателей и разгибателей); замедленная скорость обратной реакции; невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Результаты исследований показывают, что большая часть (от 60% до 86%) глухих детей 7-9 лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирение, плоскостопие 1 и 2 степени. Все эти особенности необходимо учитывать при постановке целей и задач, решаемых в рамках занятий адаптивной физической культуры.

Место предмета в учебном плане.

Курс «Адаптивная физическая культура» в КГБОУ ШИ 6 г. Хабаровска, предусматривает для 5 «А», 6, 7,8,9,10 классов в неделю 2 аудиторных часа, что составляет при 34 учебных неделях 68 учебных часов в год. В 5 классе 3 часа, что составляет при 34 учебных неделях 102 учебных часа в год. Фактическое количество аудиторных часов в календарно-тематическом планировании может варьироваться в соответствии с производственным календарем и планом работы школы на учебный год и

составляет в 2023-2024 учебном году 5 класс -103 часов, 5 «а» класс-68 часов, 6 класс-68 часов, 7 класс-68 часов, 8 класс-68 часов, 9 класс -68 часов, 10 класс -68 часов.

Планируемые результаты освоения курса физической культуры.

Личностные результаты

- Воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- воспитание уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты изучения «Физической культуры»

В результате изучения предмета выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровляющей, **тренирующей** и корригирующей направленности, рать индивидуальную нагрузку с учётом функционалах особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, (для снежных регионов России);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Выпускник получит возможность научиться:*
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета; овладении навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умении максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. - повышение мотивации к здоровому образу жизни.

Структура и содержание программы.

Содержание раздела «*Знания о физической культуре*» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «*Физическое совершенствование*», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия

из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Содержание курса. V КЛАСС.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку;

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку;

передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.

Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

VI КЛАСС.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удержание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для

коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперёд в упор присев, два кувырка вперёд в группировке.

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с линией площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперёд, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперёд в упор присев, два кувырка вперёд в группировке, стойка на голове и руках.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с

полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. *Легкая атлетика*. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Бег с препятствиями.

Спринтерский бег.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового.

Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

VII КЛАСС.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках (*мальчики*); упражнения в вися на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и

поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.
Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Пол шага!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м-*мальчики*; 800 м-*девочки*). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии.

Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника.

Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

VIII КЛАСС.

Знания о физической культуре.

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика вовремя и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).

Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3-4 кувырка).

Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.

Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км.)

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (*юноши*). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (*юноши*).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; прыжок в длину с разбега). Тройной прыжок с разбега.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км) с туристической экипировкой. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

IX КЛАСС.

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной

стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Девушки - танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м - *девушки* и 2000 м - *юноши* (на результат).

Кроссовый бег: *юноши* - 3 км, *девушки* - 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2-3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Спортивные игры.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Х КЛАСС.

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Спортивный туризм, туристические походы. Адаптивная физическая культура. Прикладная физическая культура.

Базовые понятия физической культуры. Лечебная физическая культура. Адаптивная физическая культура. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика вовремя и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Девушки - танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м - *девушки* и 2000 м - *юноши* (на результат).

Кроссовый бег: *юноши* - 3 км, *девушки* - 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат).

Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2-3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Спортивные игры.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Примерное распределение программного материала.

Разделы программы	5 класс	5 «а» класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
Знания о физической культуре. (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока						
Способы физкультурной деятельности							
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока						
Оценка эффективности занятий физической культурой							
Физическое совершенствование							
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока						
Спортивно-оздоровительная деятельность							
Легкая атлетика	30	15	15	15	15	15	16
Гимнастика с основами акробатики	14	15	15	15	15	15	12
Лыжная подготовка	14	12	12	12	12	12	14
Спортивные игры:	48	26	26	26	26	26	26
Волейбол	20	12	12	12	12	12	10
Футбол	8	6	6	6	6	6	6
Баскетбол	20	10	10	10	10	10	10
Всего часов	103	68	68	68	68	68	68

Оценка планируемых результатов

Итоговая аттестация 5-6 класс

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	5-6 класс					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	10,5	11,4	11,2	10,9
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6.30	6.10	5.50	6.50	6.30	6.10

3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	150	165	125	140	150
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	10	15	6	8	10

Итоговая аттестация 7-8 класс

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	7-8 класс					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11.0	10.4	9,6	11.2	10.4	9.8
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	145	165	180	140	150	170
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	5	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	10	14
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек)	15	20	25	15	19	23
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

Итоговая аттестация 9-10 класс

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	7-8 класс					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,6	8,9	10,9	10,2	9,4
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.10	12.10	11.40	11.00
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175

4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 30 сек)	19	21	25	18	20	24
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

Критерии оценивания подготовленности обучающихся.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся.

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<p>продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>			
---	--	--	--

3. Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности обучающихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре.			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Учебно-методический комплект.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2012г.

Физическая культура 5 класс. Учебник для общеобразовательных организаций.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2014. Автор: А. П. Матвеев.

Материально-техническое оснащение.

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество (шт)
1	Сетка волейбольная	4
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
3	Мячи волейбольные	6
4	Мячи баскетбольные	6
5	Мячи футбольные	8
6	Мяч малый для метания (теннисный)	8
7	Маты гимнастические	10
8	Скакалка гимнастическая	10

9	Обруч гимнастический	5
10	Секундомер	1
11	Рулетка измерительная (10м)	1
12	Компрессор для накачивания мячей	1
13	Аптечка медицинская	1
14	Свисток судейский	2

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		примечание
			По плану	По факту	
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА- 9 ч					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Специально беговые упражнения.	1			
2	Техника высокого старта	1			
3	Старт с опорой на одну руку, высокий старт	1			
4	Прыжок в длину с места	1			
5	Прыжок в длину с разбега	1			
6	Бег на 60 м	1			
7	Метание мяча с разбега	1			
8	Полоса препятствий	1			
9	Забег без учета времени на 600/800	1			

	м				
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (футбол)- 7 ч					
10	Стойки и перемещения футболиста .Подача и удары по мячу	1			
11	Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1			
12	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1			
13	Правила постановки заслона и его использования. Ошибки при постановке заслона.	1			
14	Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1			
15	Удары по катящемуся мячу	1			
16	Комбинации из освоенных элементов футболиста	1			
17	Двухсторонняя игра в футбол	1			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол)- 10 ч					
18	Техника стойки игрока	1			
19	Ловля и передача мяча двумя руками	1			
20	Перемещения в стойке игрока	1			
21	Остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.	1			
22	Ловля и передача мяча в парах.	1			
23	Ведения мяча без сопротивления защитника	1			
24	Техника броска мяча одной и двумя	1			

	руками после ведения.				
25	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой	1			
26	Бросок мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди.	1			
27	Бросок мяча одной и двумя руками в движении.	1			
ГИМНАСТИКА- 14 ч					
28	Кувырки вперед (2-3 слитно).	1			
29	Кувырок назад в группировке.	1			
30	Кувырки вперед и назад (2-3 слитно).	1			
31	Акробатические соединения из 3-4-х элементов.	1			
32	На оценку 2-3 кувырка назад (слитно).	1			
33	Комплекс упражнений с набивными мячами 1-2 кг.	1			
34	Приседание и повороты в приседе на бревне.	1			
35	Перестроение из одной в две и четыре шеренги.	1			
36	На бревне приставной шаг , повторить приседания с поворотами на бревне.	1			
37	Висы согнувшись и прогнувшись.	1			
38	Опорный прыжок на коне.	1			
39	Гимнастическая полоса препятствий.	1			
40	Подтягивания в висе (мальчики) и висе лежа (девочки).	1			
41	Гимнастическая полоса препятствий.	1			

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол)- 7 ч

42	Передача мяча сверху двумя руками.	1			
43	Прием мяча снизу двумя руками.	1			
44	Нижняя прямая подача.	1			
45	Нижняя прямая подача.	1			
46	Освоение тактики игры.	1			
47	Освоение тактики игры.	1			
48	На оценку-стойки и перемещения.	1			

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 14 ч

49	Двухшажный ход	1			
50	Одновременный двухшажный ход	1			
51	Эстафета до 100 м	1			
52	Дистанция 1км со средней скоростью	1			
53	Спуск со склона	1			
54	Подъем елочкой	1			
55	Торможение плугом	1			
56	Торможение плугом со склона	1			
57	Спуск в средне стойке	1			
58	Техника изученных ходов на спуске	1			
59	Дистанция 1км – девочки и 2км – мальчики	1			
60	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов	1			
61	Дистанция 1км	1			
62	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов	1			

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол)- 10 ч

63	Стойка игрока, передвижения и прыжки. Остановка двумя ногами и прыжком	1			
64	Повороты без мяча и с мячом	1			
65	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1			
66	Ловля и передача мяча двумя руками в парах	1			
67	Ловля и передача мяча двумя руками в парах в движении	1			
68	Ведение мяча в низкой, средней стойке	1			
69	Ведение мяча без сопротивления соперника	1			
70	Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения двойного шага.	1			
71	Совершенствование броска по кольцу после ведения и выполнения остановки прыжком	1			
72	Техника выполнения бросков по кольцу со средней дистанции с места	1			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол)- 13 ч					
73	Стойки и перемещения волейболиста	1			
74	Передача мяча сверху двумя руками	1			
75	Передача мяча в парах	1			
76	Передача мяча с набрасыванием партнеру	1			
77	Передача мяча через сетку в парах	1			
78	Тактика игры	1			
79	Нижняя прямая подача	1			

80	Нижняя прямая подача	1			
81	Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1			
82	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку.	1			
83	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания.	1			
84	Перемещения в игре. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1			
85	Учебная игра	1			
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА - 13 ч					
86	Техника безопасности. Специально беговые упражнения. Бег 6х10м на быстроту. Спортивные и подвижные игры.	1			
87	Темповый бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики-1км, девочки-500м.	1			
88	Пробегание отрезков с ускорением.	1			
89	Повторное пробегание отрезков с ускорением. Учебная игра в русскую лапту.	1			
90	Метание мяча по движущейся цели. Ловля мяча с лета.	1			
91	Учебная игра в русскую лапту.	1			
92,93	Учебная игра в русскую лапту - на оценку.	2			
94,95	Овладение техникой спринтерского бега.	2			
96,97	Бег в равномерном темпе до 12мин.	2			
98,99	Овладение техникой прыжка в длину с 5-7 беговых шагов.	2			

100,10 1	Переменный бег на отрезках 50-100-200м-быстро+100м-медленно-2-3 серии.	2			
102,10 3	Прыжок в длину с разбега	2			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 «а» КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		примечание
			По плану	По факту	
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА- 10 ч					
1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучение высокому старту.	1			
2	Техника высокого старта .Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1			
3	Техника спринтерского бега. Бег на результат 30, 60м.	1			
4	Техника прыжка в длину. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1			
5	Техника прыжка в длину. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1			

6	Техника прыжка в длину. Бег на результат 1000м	1			
7	Техника метания мяча на дальность. Учёт техники прыжка в длину с разбега.	1			
8	Метание мяча на дальность; на заданное расстояние; в цель.	1			
9	Закрепление техники метания мяча. Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.	1			
10	Учёт техники метания мяча на дальность. Кросс до 12 мин.	1			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ- 6 часов)					
11	Правила техники безопасности. История волейбола.	1			
12	Обучение передаче мяча сверху двумя руками . Повторить стойки и передвижения игрока.	1			
13	Закрепить передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, через сетку.	1			
14	Обучение нижней прямой подаче мяча. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками.	1			
15	Повторение нижней прямой подачи мяча. Учёт техники передачи мяча на месте.	1			
16	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощенным правилам.	1			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ -8 часов)					
17	Основные правила игры в баскетбол. Обучение технике	1			

	движений.				
18	Обучение ловле и передаче мяча. Повторение техники передвижения. Основные правила игры в баскетбол.	1			
19	Закрепление техники передвижения. Повторение ловли и передачи мяча	1			
20	Обучение технике ведения мяча. Повторение ловли и передачи мяча	1			
21	Обучение технике бросков мяча. Повторение техники ведения мяча.	1			
22	Закрепление техники ведения мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты.	1			
23	Ведение мяча на технику. Закрепление техники бросков. Учебная игра.	1			
24	Учёт техники бросков мяча. Учебная игра. Тактика игры	1			
ГИМНАСТИКА -4 ч					
25	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	1			
26	Обучение кувырку вперёд и назад. Наклон вперёд из положения стоя на результат.	1			
27	Повторение кувырка вперёд и назад. Обучение висам и упорам.	1			
28	Повторение висов и упоров. Учет техники кувырка вперёд и назад.	1			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 12 ч					

29	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Характеристика вида спорта	1			
30	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Эстафеты.	1			
31	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	1			
32	Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1			
33	Обучение технике одновременного бесшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1			
34	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Прохождение на лыжах до 2,5 км.	1			
35	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Учёт техники попеременного двухшажного хода.	1			
36	Учёт техники одновременного бесшажного хода. Прохождение на лыжах медленном темпе 1500м.	1			
37	Обучение технике подъёма «полуёлочкой»; одновременному двухшажному ходу. Пройти 2 км.	1			
38	Закрепление техники подъёма «полуёлочкой» на склон; одновременного двухшажного	1			

	хода. Эстафеты.				
39	Пройти 3км с переменной скоростью с использованием ходов. Подвижные игры.	1			
40	Обучение технике торможения плугом; поворотам переступанием.	1			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (Волейбол -4 часа)					
41	Освоение техники прямого нападающего удара. Эстафеты с мячом и без мяча.	1			
42	Освоение техники прямого нападающего удара. Тактика свободного нападения.	1			
43	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте на технику.	1			
44	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача на технику.	1			
ГИМНАСТИКА -10 ч					
45	Обучение опорному прыжку. Повторение акробатических упражнений.	1			
46	Закрепление опорного прыжка. Подтягивание на перекладине на результат.	1			
47	Повторение опорного прыжка. Учёт техники акробатических упражнений	1			
48	Обучение мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; девочки: смешанные висы. Учёт техники опорного прыжка.	1			
49	Закрепление висов и упоров.	1			

	Тест на гибкость.				
50	Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	1			
51	Развитие гибкости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1			
52	Контроль двигательных умений: пресс за 1 мин; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1			
53	Повторение акробатических упражнений. Прыжки через скакалку за 30 с.	1			
54	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ -6 ч)					
55	История футбола. Обучение стойкам и перемещениям; ударам по мячу и остановке мяча.	1			
56	Обучение ударам по воротам. Повторить удары по мячу и остановки мяча.	1			
57	Повторение техники ударов по воротам. Закрепить удары по мячу и остановки мяча.	1			
58	Обучение тактике свободного нападения Повторить удары по мячу и остановки мяча.	1			
59	Повторение техники ударов по воротам. Закрепить удары по мячу и остановки мяча.	1			
60	Закрепление техники владения мячом и развитие	1			

	координационных способностей				
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 5 ч					
61	Обучение технике прыжка в высоту. Первая помощь и самопомощь при травмах.	1			
62	Повторение техники прыжка в высоту. Метание малого мяча в цель	1			
63,64	<i>Смотр физической подготовки:</i> пресс за 30 с; бег 30 м, прыжок в длину с места.	2			
65,66	Развитие выносливости: бег до 15 мин; круговая тренировка.	2			
67,68	Бег 1000м на результат. Эстафеты.	2			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количес тво часов	Дата проведения		примечание
			По плану	По факту	
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА- 10 ч					
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Бег до 2 мин.	1			
2	Техника низкого старта. Бег в медленном темпе до 2мин.	1			
3	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. . Бег до3мин.	1			
4	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.	1			
5	Техника разбега при метании мяча. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	1			
6	Совершенствование метания мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта.	1			
7	Учёт техники метания мяча с разбега на дальность. Бег 1500 м.	1			
8	Метание мяча на дальность; на заданное расстояние; в цель.	1			
9	Закрепление техники метания мяча. Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.	1			

10	Учёт техники метания мяча на дальность. Кросс до 12 мин.	1			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ- 6 часов)					
11	Обучение стойке волейболиста. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1			
12	Обучение технике верхней и нижней передачи мяча сверху и после перемещения..	1			
13	Повторение техники верхней и нижней передачи мяча над собой.	1			
14	Обучение технике нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1			
15	Повторение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м. через сетку Нападающий удар.	1			
16	Освоение техники прямого нападающего удара. Эстафеты с мячом и без мяча.	1			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ -8 часов)					
17	Т.Б. при занятиях спортигр. Стойка баскетболиста. Перемещения.	1			
18	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Игра «Мяч ловцу»	1			
19	ОРУ со скакалкой. Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1			
20	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с	1			

	элементами ведения.				
21	Совершенствовать бросок мяча по кольцу. Эстафеты с ведением мяча	1			
22	Игра «баскетбол» по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1			
23	Повторить комплекс упражнений с мячами. Закрепить навыки в игре 3х3.	1			
24	Тренировка в подтягивании. п/и «Перестрелка». Игра в стритбол.	1			
ГИМНАСТИКА -4 ч					
25	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			
26	Акробатическое соединение из изученных элементов.	1			
27	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. КУ-подтягивание.	1			
28	Техника опорного прыжка. Эстафета со скакалкой.	1			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 12 ч					
29	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов за 4-5 кл.	1			
30	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1			
31	Одновременный двухшажный ход. Игра «Быстрый лыжник»	1			
32	Совершенствование техники попеременных ходов. Игра	1			

	«Веер»				
33	Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции на скорость 1 км.	1			
34	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2км.	1			
35	Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км	1			
36	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов.	1			
37	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1			
38	Подъём на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1			
39	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	1			
40	Совершенствование поворотов (вправо и влево) на спуске. Прохождение дистанции до 3 км в медленном темпе.	1			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (Волейбол -4 часа)					
41	Освоение техники прямого нападающего удара. Тактика свободного нападения.	1			
42	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте на технику.	1			
43	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после	1			

	перемещения вперед. Нижняя прямая подача на технику.				
44	Нападающий удар после подбрасывания на технику. Учебная игра в мини-волейбол.	1			
ГИМНАСТИКА -10 ч					
45	Обучение опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепление техники подъёма переворотом. Комбинированная эстафета.	1			
46	Обучение соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепление техники прыжка ноги врозь. Комбинированная эстафета.	1			
47	Совершенствовать висы и подтягивание из висов. Закрепление техники подъёма переворотом и соскока боком к снаряду.	1			
48	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.	1			
49	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.	1			
50	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1			
51	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Упражнения на перекладине.	1			
52	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании.	1			

53	Совершенствование двигательных умений и навыки при преодолении полосы препятствий. Круговая тренировка.	1			
54	Подтягивание на перекладине. Полоса препятствий.	1			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (футбол -6 ч)					
55	Обучение стойкам и перемещениям.	1			
56	Обучение ударам по мячу и остановка мяча.	1			
57	Обучение ударам по воротам. Повторить удары по мячу и остановки мяча.	1			
58	Повторение техники ударов по воротам. Закрепить удары по мячу и остановки мяча.	1			
59	Обучение тактике свободного нападения Повторить удары по мячу и остановки мяча.	1			
60	Повторение техники ударов по воротам. Закрепить удары по мячу и остановки мяча.	1			
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 5 ч					
61	Развитие выносливости: бег до 20 мин; круговая тренировка.	1			
62	Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	1			
63,64	<i>Смотр физической подготовки:</i> пресс за 30 с; бег 30 м, прыжок в длину с места.	2			
65,66	Круговая тренировка. Эстафеты.	2			
67,68	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег –	2			

	10 минут. Подведение итогов.				
--	------------------------------	--	--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количес тво часов	Дата проведения		примечание
			По плану	По факту	
1	Техника безопасности на уроках. История адаптивной физической культуры.	1			
2	Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением. Тест-прыжок с места. ВСКГТО	1			
3	Совершенствование техники спринтерского бега: техника скоростного бега по дистанции	1			
4	Совершенствование техники спринтерского бега: техника финиширования в беге на короткие дистанции	1			
5	Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств	1			
6	Тест-бег 30 метров, 60 метров. ВСКГТО.	1			
7	Административная входная контрольная работа	1			
8	Техника эстафетного бега. Тест-3x10 метров.	1			
9	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега	1			
10	Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики -3000м, девочки 1500м)	1			

11	Кроссовый бег до 1500м, характеристика технических особенностей его выполнения	1			
12	Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кроссового бега.	1			
13	Бег по пересечённой местности	1			
14	Совершенствование техники ведения мяча с ускорением	1			
15	Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние	1			
16	Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу	1			
17	Технико- тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			
18	Совершенствование технико- тактических действий в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			
19	Игра в футбол по правилам	1			
20	Физическая культура (основные понятия)	1			
21	Техника ловли мяча после отскока от пола	1			
22	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			
23	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			
24	Техника ведения мяча с изменением направления движения	1			
25	Техника поворотов на месте без мяча и с мячом	1			
26	Технико-тактические действия игроков обороняющейся и	1			

	атакующей команды				
27	Техника нижней боковой подачи	1			
28	Совершенствование техники приёма и передачи мяча	1			
29	Совершенствование техники приёма и передачи мяча в кругу	1			
30	Совершенствование техники приёма и передачи мяча в парах	1			
31	Техника верхней прямой передачи в кругу	1			
32	Техника верхней прямой передачи в парах	1			
33	Техника верхней прямой передачи в тройках	1			
34	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи	1			
35	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи у стенки	1			
36	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи над собой	1			
37	Тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку	1			
38	Совершенствование тактических действий в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку	1			
39	Игра в волейбол по правилам с изученными тактическими действиями	1			
40	Игра в волейбол по правилам	1			
41	Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1			
42	Акробатические упражнения и комбинации.	1			
43	Гимнастическая комбинация № 1.	1			
44	Правила самостоятельного освоения акробатических	1			

	комбинаций				
45	Опорные прыжки через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки).	1			
46	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков через гимнастического козла, согнув ноги (мальчики), ноги врозь (девочки).	1			
47	Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки).	1			
48	Совершенствование техники упражнений и комбинаций на гимнастической скамейке (девочки).	1			
49	Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики).	1			
50	Ритмическая гимнастика (девочки)	1			
51	Упражнения с прикладной направленностью. Лазанье по гимнастической стенке.	1			
52	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Характеристика вида спорта	1			
53	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Эстафеты.	1			
54	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	1			
55	Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1			
56	Обучение технике одновременного бесшажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1			

57	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Прохождение на лыжах до 2,5 км.	1			
58	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			
59	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			
60	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			
61	Тест-техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			
62	Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния(мальчики- 16м; девочки-12м)	1			
63	Административная итоговая контрольная работа	1			
64	Тест- техника метания малого мяча по движущейся мишени.	1			
65	Волевые и моральные качества и их проявление в поведении человека	1			
66	Бег с препятствиями на местности. Эстафеты	1			
67	Овладение техникой на длинные дистанции	1			
68	Тест-кросс 1500м. Подведение итогов.	1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количес тво часов	Дата проведения		примечание
			По плану	По факту	
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1			
2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1			
3	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	1			
4	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1			
5	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1			
6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	1			
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	1			
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	1			
9	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1			
10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1			
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед	1			

	стоя				
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1			
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1			
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1			
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1			
16	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1			
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	1			
18	Нападающий удар после передачи.	1			
19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1			
20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1			
21	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1			
22	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1			
23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1			
24	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на	1			

	перекладине.				
25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1			
26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1			
27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1			
28	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1			
29	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1			
30	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1			
31	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1			
32	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1			
33	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	1			
34	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	1			
35	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1			
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1			

37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1			
38	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1			
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1			
40	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1			
41	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	1			
42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1			
43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1			
44	Совершенствование техники конькового хода.	1			
45	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1			
46	Техника броска двумя руками от головы с места.	1			
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1			
48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1			
49	Личная защита. Учебная игра.	1			

50	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1			
51	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1			
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1			
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1			
54	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1			
55	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1			
56	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1			
57	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	1			
58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1			
59	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	1			
60	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	1			
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	1			
62	Бросок одной рукой от плеча в движении с со-противлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование –	1			

	наклон вперед стоя.				
63	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	1			
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	1			
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1			
66	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1			
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1			
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1			

п/п№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Планируемая дата	Дата проведения	Примечания
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10			
1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучение технике спринтерского бега: низкий старт до 30 м.	1			
2	Закрепление техники низкого старта. Бег от 70 до 80 м. Кросс до 1200 м	1			
3	Совершенствование техники низкого старта. Бег 60 м на результат.	1			
4	Обучение технике прыжка в длину с 11-12 шагов разбега. Прыжки в длину с места на результат.	1			
5	Закрепление техники прыжка в длину с 11-12 шагов разбега. Бег до 7мин. с ускорениями.	1			
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
7	Обучение технике метания малого мяча в цель (1х1м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши –до 16 м). Прыжок в длину с разбега на результат.	1			
8	Обучение метания мяча на дальность. Закрепление техники метания мяча в цель. Развитие выносливости.	1			
9	Совершенствование метания мяча на дальность и в цель. Бег 1000м на результат.	1			
10	Учёт техники в метании мяча на дальность. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорением.	1			
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14			

	<u>ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)</u>				
11	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек.	1			
12	Обучение передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
13	Обучение технике нижней прямой подачи. Закрепление передачи мяча над собой, во встречных колоннах.	1			
14	Обучение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники нижней прямой подачи; приём подачи.	1			
15	Закрепление техники прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача на технику.	1			
16	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Тактика игры. Учебная игра.	1			
БАСКЕТБОЛ (8 часов)					
17	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Повторение техники передвижений остановок, поворотов и стоек. Тестирование – поднимание туловища за 1 мин..	1			
18	Обучение технике ловли и передачи мяча. Развитие координационных способностей.				
19	Обучение технике ведения мяча; броску мяча в кольцо. Закрепление ловли и передачи мяча.	1			
20	Обучение броску одной и двумя руками в прыжке. Закрепление техники броска мяча в кольцо; ведения мяча.	1			
21	Обучение технике вырывания и выбивания мяча, перехвату. Учёт техники	1			

	броска мяча в кольцо.				
22	Обучение тактике игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1			
23	Закрепление позиционных нападений и личной защиты в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.	1			
24	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1			
ГИМНАСТИКА (4 часа)					
25	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения (повороты в движении). Подтягивание на перекладине на результат.	1			
26	Обучение кувыркам вперёд и назад. Наклон вперёд из положения стоя на результат.	1			
27	Обучение мальчики: кувырку назад в упор стоя и длинному кувырку; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1			
28	Закрепление мальчики: кувырок назад в упор стоя и длинный кувырок; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)					
29	Техника безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Применение лыжных мазей.	1			
30	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием в движении	1			
31	Обучение технике одновременного	1			

	одношажного хода (стартовый вариант)				
32	Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	1			
33	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1			
34	Одновременный одношажный ход на технику. Обучение технике конькового хода	1			
35	Закрепление техники конькового хода. Торможение и поворот упором.	1			
36	Преодоление бугров и впадин при спуске. Совершенствование техники одновременного одношажного и конькового хода.	1			
37	Обучение торможению и повороту «плугом». Совершенствование техники конькового хода.	1			
38	Закрепление техники торможения и поворота «плугом». Коньковый ход на технику.	1			
39	Совершенствование техники торможения и поворота «плугом». Прохождение дистанции до 3 км.	1			
40	Торможения и поворот «плугом» на технику. Прохождение дистанции до 4 км.	1			
41	Прохождение дистанции до 4,5км с переходом с хода на ход.	1			
42	Игра «Гонка с выбыванием». Совершенствование изученных ходов.	1			
43	«Биатлон». Прохождение на лыжах до 4,5 км.	1			
44	Прохождение на лыжах мальчики- км; девочки - км на результат.	1			
ГИМНАСТИКА (10 часов)					

45	Обучение стойке на голове и руках. Комплекс акробатических упражнений.	1			
46	Повторение строевых упражнений Закрепление стойки на голове и руках.	1			
47	Обучение висам и упорам. Комплекс ОРУ с гантелями.	1			
48	Закрепление висов и упоров. Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин на результат.	1			
49	Обучение технике опорного прыжка спо- собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.). Совершенствование висов и упоров.	1			
50	Закрепление технике опорного прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.). Учёт техники висов и упоров.	1			
51	Совершенствование технике опорного прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.). Прыжки со скакалкой.	1			
52	Опорный прыжок на технику. Подтягивание на перекладине на результат.	1			
53	Обучение комплексу упражнений на степ- платформах. Развитие координационных способностей.	1			
54	Закрепление комплекса упражнений на степ-платформах. Круговая тренировка.	1			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ 6 часов)					
55	Инструктаж по технике безопасности на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1			
56	Обучение ударам по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу)	1			

57	Закрепление ударов по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Техника ведения мяча.	1			
58	Обучение ударам по воротам. Совершенствование ударов по катящемуся мячу.	1			
59	Закрепление ударов по воротам. Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага.	1			
60	Удары по воротам на технику. Учебная игра.	1			
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 8 часов					
61	Обучение технике прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с места на результат.	1			
62	Закрепление техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3х10м на результат.	1			
63	Совершенствование техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Бег 60 м на результат.	1			
64	Прыжок в высоту на результат.	1			
65	Броски набивного мяча(2 кг) двумя руками из разных исходных положений. Кросс до 12 мин.	1			
66	<i>Смотр физической подготовки</i>	1			
67	Повторение техники метания мяча на дальность; прыжка в длину с разбега.	1			
68	Урок соревнования: троеборье.	1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№п/	Тема урока	Количество	Дата	примечание
-----	------------	------------	------	------------

п		часов	проведения		
			По плану	По факту	
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА- 8 ч					
1	Техника безопасности. Техники эстафетного бега с передачей палочки «сверху».	1			
2	Закрепление техники выполнения низкого старта и стартового разбега в парах.	1			
3	Учет: бег 60м. Эстафетный бег – совершенствование передачи палочки.	1			
4	Эстафетный бег – совершенствование передачи палочки в движении по коридору.	1			
5	Учёт: техника передачи эстафетной палочки. Медленный бег (3- 6 мин.)	1			
6	Совершенствование техники метания 150г мяча на дальность.	1			
7	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Медленный бег до 7 мин.	1			
8	Совершенствование техники метания 150г мяча на дальность. Медленный бег до 8 мин.	1			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (футбол)- 4 ч					
9	Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными шагами и скрестными шагами в сторону.	1			
10	Техника ведения мяча, отбор мяча.	1			

11	Двигательные умения и навыки, основные технико-тактические действия в спортивных играх.	1			
12	Двухсторонняя игра в футбол. Игра в футбол по основным правилам.	1			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол)- 4 ч					
13	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Нижняя (верхняя) прямая передача.	1			
14	Техника нижней (верхней) прямой подачи. Передачи мяча через сетку в тройках со сменой мест.	1			
15	Прием мяча «снизу» после подачи. Учебная игра.	1			
16	ТБ на уроках гимнастики. Д: выпад вперед одной и кувырок вперед в сед углом. Из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись (м).	1			
ГИМНАСТИКА- 12 ч					
17	ТБ гимнастика. Совершенствование акробатического соединения. Групповые прыжки через длинную скакалку.	1			
18	Выпад вперед одной и кувырок вперед в сед углом (д.). Из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись (м).	1			
19	Учет: равновесие на одной, выпад вперед другой, кувырок вперед в сед углом (д.). Из упора присев стойка на голове и руках силой прогнувшись (м).	1			
20	Совершенствование акробатического соединения из	1			

	4-5 элементов. Упражнения для развития силы (м) и гибкости (д).				
21	Учет: техника выполнения акробатического упражнения: «Мост» (д.), длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (м).	1			
22	Техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов. Эстафеты «Мост», «Тоннель».	1			
23	Учёт: техника выполнения акробатического соединения из 3-4 элементов. Эстафеты «Мост», «Тоннель».	1			
24	Эстафеты на развитие физических качеств: силы, гибкости. Лазание по канату.	1			
25	Совершенствование акробатических соединений. Упражнения для развития силы (м) и гибкости (д).	1			
26	Техника выполнения опорных прыжков: согнув ноги через козла в длину, ноги врозь.	1			
27	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков.	1			
28	Совершенствование техники опорных прыжков. Развитие координационных способностей.	1			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА- 14 ч					
32	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники двухшажного хода, одновременного одношажного хода.	1			
33	Обучение переходу с попеременных ходов на	1			

	одновременные. Прохождение дистанции 2км в заданном темпе.				
34	ТБ и правилам поведения на катке. Подвижные игры. Произвольное катание.	1			
35	Попеременный двухшажный ход – учёт. Прохождение дистанции 3км.	1			
36	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1			
37	Совершенствование техники бега по повороту Техника падений. Подвижные игры. Произвольное катание.	1			
38	Одновременный одношажный ход – учёт. Прохождение дистанции 3,5км.	1			
39	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода.	1			
40	Эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Катание в равномерном темпе до 5 мин. Произвольное катание.	1			
41	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Преодоление бугров и впадин.	1			
42	Переход с попеременных ходов на одновременные – учёт	1			
43	Длительное катание в равномерном темпе до 10мин. Произвольное катание.	1			
44	Совершенствование техники подъемов и спусков ранее изученными приемами.	1			

45	Совершенствование техники подъемов и спусков ранее изученными приемами.	1			
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол)- 6 ч					
51	Совершенствование техники передачи мяча в тройках «сверху» и «снизу» через сетку.	1			
52	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1			
53	Совершенствование техники передачи мяча в тройках «сверху» и «снизу» через сетку.	1			
54	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Приём мяча после подачи.	1			
55	Нападающий удар. Приём мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1			
56	Нападающий удар. Приём мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1			
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА- 12 ч					
57	Подбор разбега в прыжках в высоту. Эстафеты с набивными мячами 2-3 кг Медленный бег до 3 мин.	1			
58	Закрепление навыка подбора разбега в прыжках в высоту. Медленный бег до 3,5 минут.	1			
59	Подбор разбега, переход планки в прыжках в высоту. Эстафеты с бегом и прыжками.	1			
60	Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-и шагов разбега.	1			

61	Совершенствование техники разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-и шагов разбега.	1			
62	Учёт: техника разбега и прыжка в высоту на минимальной высоте. Медленный бег до 4 мин.	1			
63	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Медленный бег до 5 минут.	1			
64	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Медленный бег до 5 минут.	1			
65	Бег с препятствиями на местности. Эстафеты	1			
66	Овладение техникой на длинные дистанции	1			
67	Тест-кросс 1500м. Подведение итогов.	1			
68	Бег с препятствиями на местности. Эстафеты	1			