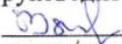


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Курской области
Администрация Октябрьского района Курской области
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Плотовская средняя общеобразовательная школа»
Октябрьского района Курской области

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
художественно – эстетического цикла
(наименование ШМО)
протокол от 25.09.2024 г. № 2
руководитель ШМО
 Власова О.В.
подпись/расшифровка/подпись

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора по УВР
 Морозова А.Н.
подпись/расшифровка/подпись
25.09.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
на заседании педагогического совета
протокол от 25.09.2024 г. № 3



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для обучающихся
с задержкой психического развития
Предмет: «Адаптивная физическая культура»
Классы: 7-9

Срок реализации – 2024-2027 учебный год

Составитель: Власова Ольга Васильевна

высшая квалификационная категория

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) для 7-9 классов разработана на основе:

- федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Министерства просвещения РФ № 568 от 18.07.22 г. «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 31 от 22.01.2024 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 110 от 19.02.2024 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования»;
- приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1025 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”;
- положения о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) МКОУ «Плотовская средняя общеобразовательная школа».

Рабочая программа ориентирована на учебники:

- Физическая культура. 5-7 классы: М. Я. Виленский. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2022;
- Физическая культура. 8-9 классы. В. И. Лях. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2022.
- Методическая литература: Физкультура. 5 класс. А. Ю. Патрикеев: Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2020г.
- Физкультура. 8 класс. А. Ю. Патрикеев: Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.
- Физкультура. 9 класс. А. Ю. Патрикеев: Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.
- Физическая культура. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова. Физическая Методические рекомендации. 5-7 классы.
- Физическая культура. В. И. Лях. Методические рекомендации. 8-9 классы.
- Физическая культура. В. И. Лях. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).

Приоритетными целями обучения «Адаптивная физическая культура» в 7-9 классах являются:

- формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.;
- реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся,

повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся;

- обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неременными условиями достижения поставленной цели.

Воспитательный потенциал учебного предмета «Информатика» реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения к ней;

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Согласно учебному плану на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 7-9 классах отводится 204 часов:

- в 7 классе - 68 часов (2 час в неделю);
- в 8 классе - 68 часов (2 час в неделю);
- в 9 классе - 68 часов (2 час в неделю).

Срок реализации рабочей программы 3 года.

Уровень: базовый.

II. Содержание учебного курса

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

7 класс

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития Выдающиеся советские и российские олимпийцы

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика»

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки) Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувыряках (мальчики)

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки)

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики)

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнуть ноги» и в высоту способом «перешагивание»

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Реализуется во внеурочной деятельности.

8 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации Всестороннее и гармоничное физическое развитие Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика»

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши)

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки.) Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее

освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши) Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

Волейбол Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов

Футбол Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки) Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши)

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. Реализуется во внеурочной деятельности.

9класс

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двух шажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

III. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты:

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;
- готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;
- развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;
- сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.
- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

- определять возможные роли в совместной деятельности; организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

- оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов;

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

- планировать и корректировать свое физическое развитие;

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или не успешности, не эффективности;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических эмоциональных состояний.

Предметные результаты

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;

- наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении);

- использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча;

- тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

Проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом;

- переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход;

- преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча);

- бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении);

- использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы;

- тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек;

- обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности;
- понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;
- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

IV. Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Название раздела (темы) курса	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/р* (зачеты)	П/р**, л/р*	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

К/р* - контрольная работа. П/р** - практическая работа.

8 класс

№ п/п	Название раздела (темы) курса	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/р* (зачеты)	П/р**	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			https://resh.edu.ru/subject/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 1		68	0	0	

К/р* - контрольная работа. П/р** - практическая работа.

9 класс

№ п/п	Название раздела (темы) курса	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/р* (зачеты)	П/р**	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	5			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

К/р* - контрольная работа. П/р** - практическая работа.

Календарно-тематическое планирование

7 класс

№ п/п	№ по разделу	Наименование разделов, тем	дата	
			факт	план
Раздел 1. Знания о физической культуре 3 часа				
1	1	Олимпийское движение в СССР и современной России		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 2 часов				
2	1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями		
3	2	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
4	1	Упражнения для коррекции телосложения		
5	2	Упражнения для профилактики нарушения осанки		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1. Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") 10 часов				
6	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и старт разг.		
7	2	Бег (60 м) с низкого старта		
8	3	Бег (60 м) с низкого старта. . Бег (30 м) с низкого старта. .		
9	4	Прыжки в длину с разбега Бег (60 м) с низкого старта. На результат .		
10	5	Бег (30 м) с низкого старта на результат Прыжки в длину с разбега. Метание мяча 150 гр. с разбега.		
11	6	Метание мяча 150 гр. с разбега. Специально беговые и прыжковые упражнения.		
12	7	Медленный бег.		
13	8	Медленный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Бег(60 м) с низкого старта		
14	9	Кроссовая подготовка		
15	10	Метание мяча 150 гр. с разбега. На результат Специально беговые и прыжковые упражнения.		
2.2. Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") 5 часов.				
16	1	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила в футбол.		
17	2	Овладение техники ударов по воротам.		
18	3	Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча.		
19	4	Основные элементы техники перемещений и владение мячом.		
20	5	Позиционные нападения без изменения позиций игроков.Игра в мини – футбол.		
2.3.Гимнастика (модуль "Гимнастика") 8 часов				
21	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Перестроения. Кувырок вперед и назад		
22	2	Вис на гимнастической стенке. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
23	3	Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ноги врозь.		

24	4	Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ноги врозь. На результат		
25	5	Перекаты и группировки. Кувырок вперёд и назад.		
26	6	Упражнения в висах и упорах. Мост из положения лёжа.		
27	7	Упражнения на гибкость. Лазание по канату.(оценка)		
28	8	Наклоны вперёд из положения сед на полу. Акробатическая комбинация на оценку		
2.4. Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") 6 часов.				
29	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.		
30	2	Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.		
31	3	Повороты переступанием. Одновременно 2-х шажный ход.		
32	4	Свободное катание до 2 км. Одновременно 2-х шажный ход.		
33	5	Одновременно 2-х шажный ход. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.		
34	6	Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. Торможение «пругом».		
2.5. Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") 8 часов.				
35	1	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока. Техника приёма и передач мяча		
36	2	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра: «Мяч центральному».		
37	3	Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку. Техника приёма и передач мяча.		
38	4	Техника нижней прямой подачи. Челночный бег (4х9) на оценку.		
39	5	Судейство. Нижняя прямая подача. Наклон вперёд из положения стоя на оценку.		
40	6	Техника приёма мяча снизу двумя руками. Учёт нижней прямой подачи.		
41	7	Учёт техники приёма мяча снизу двумя руками. Перемещение игрока приставными шагами вдоль сетки.		
42	8	Техника владение мячом. Учёт техники нападающего удара.		
2.6. Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") 6 часов.				
43	1	Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.		
44	2	Бросок мяча от груди в пол. Остановка прыжком.		
45	3	Ведение мяча на месте и в движении. Судейство.		
46	4	Судейство. Ведение мяча. Учебная игра.		
47	5	Передача и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Учебная игра.		
48	6	Броски мяча с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.		
2.7. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") 20 часов.				
49	1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
50	2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени.		

		Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
51	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м		
52	4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м		
53	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м		
54	6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м		
55	7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км		
56	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км		
57	9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км		
58	10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
59	11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		
60	12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
61	13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
62	14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		
63	15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		
64	16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г		
65	17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)		
66	18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		
67	19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м		
68	20	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени		
Всего 68 часа				

8 класс

№ п/п	№ по разделу	Наименование разделов, тем	дата	
			план	факт
Раздел 1. Знания о физической культуре 3 часа				
1	1	Физическая культура в современном обществе		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				

2	1	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения		
3	2	Составление планов для самостоятельных занятий		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 часа				
4	1	Упражнения для профилактики утомления		
5	2	Дыхательная и зрительная гимнастика		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1.Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") 8 часов				
6	1	Бег на короткие дистанции		
7	2	Бег на средние дистанции		
8	3	Бег на длинные дистанции		
9	4	Прыжки в длину с разбега		
10	5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		
11	6	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО		
12	7	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		
13	8	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		
2.2.Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") 6 часов				
14	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбольные эстафеты.		
15	2	Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.		
16	3	Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.		
17	4	Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.		
18	5	Передача мяча одной рукой снизу		
19	6	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке		
2.3.Гимнастика (модуль "Гимнастика") 8 часов				
20	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Утренняя гимнастика. Строевые упражнения.		
21	2	Наклоны вперед из положения сед на полу. Лазание по канату.		
22	3	Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг.		
23	4	Перестроения из одной колонны в две. Лазание по канату.		
24	5	Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Лазание по канату.		
25	6	Упражнения на гибкость. Лазание по канату.		
26	7	Упражнения в висах и упорах. Мост из положения лёжа.		
27	8	Лазание по канату. Эстафеты с мячом.		
2.4.Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") 6 часов				
28	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.		
29	2	Одновременно 2-х шажный ход. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.		
30	3	Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием.		
31	4	Одновременно 2-х шажный ход. Коньки.		
32	5	Свободное катание до 2 км.		

33	6	Спуски и подъёмы. Повороты переступанием.		
2.5. Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры») 9 часов				
34	1	Техника безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Стойка игрока.		
35	2	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра: «Мяч центральному».		
36	3	Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку. Техника приёма и передач мяча.		
37	4	Техника нижней прямой подачи. Челночный бег (4x9) на оценку.		
38	5	Судейство. Нижняя прямая подача. Наклон вперёд из положения стоя на оценку.		
39	6	Техника приёма мяча снизу двумя руками. Учёт нижней прямой подачи.		
40	7	Техника прямого нападающего удара. Учёт поднимание туловища за 30 секунд.		
41	8	Учёт техники приёма мяча снизу двумя руками. Перемещение игрока приставными шагами вдоль сетки.		
42	9	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Учёт прыжка в длину с места на результат.		
2.6. Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") 6 часов				
43	1	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы		
44	2	Остановка мяча внутренней стороной стопы		
45	3	Правила игры в мини-футбол		
46	4	Правила игры в мини-футбол		
47	5	Игровая деятельность по правилам классического футбола		
48	6	Игровая деятельность по правилам классического футбола		
2.7. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") 20 часов.				
49	1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
50	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м		
51	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м		
52	4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км		
53	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км		
54	6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
55	7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		
56	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
57	9	Правила и техника выполнения норматива		

		комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
58	10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
59	11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		
60	12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г		
61	13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)		
62	14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		
63	15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		
64	16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м		
65	17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м		
66	18	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени		
67	19	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени		
68	20	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени.		
Всего 68 часа				

9 класс

№п/п	№ по разделу	Наименование разделов, тем	дата	
			план	факт
Раздел 1. Знания о физической культуре 1 часа				
1	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 2 часа				
2	1	Восстановительный массаж		
3	2	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 часа				
4	1	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся		
5	2	Занятия физической культурой и режим питания		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1.Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") 8 часов				
6	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. . Низкий старт и старт разг.		
7	2	Медленный бег. Низкий старт и старт разг. Бег (60 м)		
8	3	Бег (100 м) с низкого старта. Знание нервной системы		

		в управлении движениями.		
9	4	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжки в длину с разбега		
10	5	Прыжка в длину с места на результат. Метание мяча 150 грамм		
11	6	Бег 60 метров на результат.		
12	7	Развитие скоростно силовых качеств Метание мяча 150 грамм на результат		
13	8	Бег 2000м без учета времени		
2.2. Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") 6 часа				
14	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбольные эстафеты.		
15	2	Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.		
16	3	Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.		
17	4	Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.		
18	5	Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.		
19	6	Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам		
2.3. Гимнастика (модуль "Гимнастика") 8 часов				
20	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Утренняя гимнастика. Строевые упражнения.		
21	2	Акробатика. Перестроения. Кувырок вперед и назад. Тренировка начинается с разминки.		
22	3	Опорный прыжок через гимнастического козла.		
23	4	Вис на гимнастической стенке. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
24	5	Метание мяча 1 кг. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
25	6	Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ноги врозь.		
26	7	Строевые упражнения. Повороты на месте.		
27	8	Перекаты и группировки. Кувырок вперед и назад.		
2.4. Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") 5 часов				
28	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.		
29	2	Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. Повышение физической подготовленности.		
30	3	Одновременно 2-х шажный ход. Попеременно 2-х шажный ход. Коньки.		
31	4	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.		
32	5	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Бег по дистанции 2,5 км.		
2.5. Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") 10 часов				
33	1	Техника безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Стойка игрока. Техника приёма и передач мяча. Игра: «Мяч в воздухе».		
34	2	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Игра: «Мяч центральному».		
35	3	Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку. Техника приёма и передач мяча.		
36	4	Техника нижней прямой подачи. Челночный бег (4х9)		

		на оценку.		
37	5	Судейство. Нижняя прямая подача. Наклон вперёд из положения стоя на оценку.		
38	6	Техника приёма мяча снизу двумя руками. Учёт нижней прямой подачи.		
39	7	Техника прямого нападающего удара. Учёт поднимание туловища за 30 секунд.		
40	8	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Учёт прыжка в длину с места на результат.		
41	9	Учёт игровых приёмов и действий в игровой деятельности. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.		
42	10	Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.		
2.6. Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") 6 часов				
43	1	Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила в футбол.		
44	2	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.		
45	3	Овладение техникой ударов по воротам. История возникновения и развития физической культуры.		
46	4	Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча. Физическая культура и Олимпийское движение в России.		
47	5	Основные элементы техники перемещений и владение мячом.		
48	6	Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол.		
2.7. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") 20 часов.				
49	1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
50	2	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м		
51	3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м		
52	4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км		
53	5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км		
54	6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км		
55	7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
56	8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		
57	9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
58	10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
59	11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		

60	12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		
61	13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		
62	14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)		
63	15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)		
64	16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)		
65	17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		
66	18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:		
67	19	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени		
68	20	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени		
Итого 68 часа				

