

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Курганская областная школа дистанционного обучения"

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета
протокол от 30.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Директор _____ Н.В. Дерягина
приказ от 30.08.2024 г. № 119

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ ДЕТЕЙ НОДА
ВАРИАНТ 6.2
5 - 10 классы
Срок реализации 6 лет**

2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с НОДА разработана в соответствии с

приказом Минпросвещения России от 19.03.2024 N 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».

Рабочая программа предусматривает изучение предмета «Физическая культура» в 5 – 10 классах.

Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

Основной целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у обучающихся с НОДА физической культуры личности обучающегося посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:

- Формирование знаний о физической культуре, личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, приемах закаливания, способах саморегуляции и самоконтроля.

- Формирование умений и навыков, необходимых для самостоятельной пространственной ориентировки (ориентировка в спортивном зале, на стадионе), пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями (с использованием сохранных анализаторов).

- Развитие навыков ориентировки на слух, обучение основам базовых видов двигательных действий.

- Формирование основ знаний о личной и общественной гигиене, необходимых обучающимся в быту, социуме, учебной работе, на занятиях физической культурой.

- Воспитание гармонически развитой личности.

- Воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

- Воспитание мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

- Формирование адекватной оценки своих физических возможностей.

- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.

- Развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства.

- Формирование жизненно необходимых навыков, способствующих успешной социализации

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по адаптивной физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по адаптивной физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации

является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по адаптивной физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями адаптивной физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Адаптивная физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки»: биатлон, бадминтон 5-7 классы, фитнес-аэробика 5-9 классы, плавание, лапта 8-10 классы.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения адаптивной физической культуры на уровне основного общего образования, – 408 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Содержание учебного предмета.

5 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения

физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Гимнастика»

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, 2 лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). 3. Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком,

лазание разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Зимние виды спорта»

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, 2 повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, 3 подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона. 4 Биатлон

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. 1 Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, 2 ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», 3 бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, 4 ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. 1, 2 Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. 1 Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, 2 остановка катящегося мяча способом «наступления», 3, 4 ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

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.

Футбол для всех

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста. Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Удары по мячу ногой. Удары на точность. Остановка мяча

Лапта

История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Официальные правила соревнований по лапте. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости). Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту. Техника нападения. Техника защиты.

Бадминтон

Бадминтон в содержании физической культуры в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Бадминтон и здоровый образ жизни. Влияние занятий бадминтоном на воспитание положительных качеств личности современного человека. Бадминтон против близорукости. Упражнения физкультминуток и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий бадминтоном. Физические упражнения на развитие гибкости

и подвижности суставов с элементами бадминтона. Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника выполнения ударов.

Фитнес –аэробика

Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. Правила соревнований по виду спорта «Фитнес-аэробика». Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой. Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики.

Лёгкая атлетика

История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы). Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег со старта из различных положений. Бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу).

6 КЛАСС

Знания о физической культуре

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль «Лёгкая атлетика»

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом

«перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Гимнастика»

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Зимние виды спорта»

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики 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.

Бадминтон

История дебюта бадминтона на Олимпийских играх в Барселоне.

Составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона.

Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке.

Фитнес-аэробика

Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности.

Легкая атлетика

Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой. Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега.

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 «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 «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

Модуль «Гимнастика»

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в

парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

Модуль «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. Биатлон.

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.

Бадминтон. Профилактика перенапряжения систем организма средствами бадминтона. Занятия бадминтоном и режим питания. Игровые стойки в бадминтоне. Передвижения по площадке. Техника выполнения подачи.

Фитнес-аэробика. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Движения рук в фитнес-аэробике. Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности. Позиции рук классического танца.

Легкая атлетика. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике. Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики. Специальные и имитационные упражнения. Прикладные виды легкой атлетики

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 «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 «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 «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 «Плавание»

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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).

Модуль «Спорт»

Бадминтон. Бадминтон в содержании физической культуры в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Бадминтон как олимпийский вид спорта. Олимпийские чемпионы по бадминтону. Влияние занятий бадминтоном на воспитание положительных качеств личности современного человека. Бадминтон и здоровье. Организация здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами бадминтона. Проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках. Бадминтон, подготовка мест занятий. Бадминтон, выбор одежды и обуви. Бадминтон, предупреждение травматизма.

Фитнес-аэробика. Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни. Правила соревнований по виду спорта «Фитнес-аэробика».

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой. Построение занятия фитнес-аэробикой (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся. Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой

Лапта. История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Официальные правила соревнований по лапте. Разновидности лапты

9 КЛАСС

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 «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 «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 «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Плавание»

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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.

Модуль «Спорт»

Бадминтон . История дебюта бадминтона на Олимпийских играх в Барселоне. Развитие бадминтона как олимпийского вида спорта. Всестороннее и гармоничное физическое развитие средствами бадминтона. Бадминтон – средство адаптивной физической культуры. Бадминтон как средство физического развития человека, формирования правильной осанки, профилактики миопии. Составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью и правила их самостоятельного проведения.

Фитнес-аэробика. Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой. История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике. Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики

Лапта. Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте. Официальные правила соревнований по лапте. Регионы Российской Федерации, развивающие лапту, команды - победители всероссийских соревнований, Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности) . Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры лапта. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты. Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.

10 класс

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 «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 «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 полушагата, 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 «Зимние виды спорта»

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

Модуль «Плавание»

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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.

Модуль «Спорт»

Бадминтон . История дебюта бадминтона на Олимпийских играх в Барселоне. Развитие бадминтона как олимпийского вида спорта. Всестороннее и гармоничное физическое развитие средствами бадминтона. Бадминтон – средство адаптивной физической культуры. Бадминтон как средство физического развития человека, формирования правильной осанки, профилактики миопии. Составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью и правила их самостоятельного проведения.

Фитнес-аэробика. Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой. Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой. Специальное оборудование для фитнес-занятий. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой. История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России. Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике. Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики

Лапта. Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте. Официальные правила соревнований по лапте. Регионы Российской Федерации, развивающие лапту, команды - победители всероссийских соревнований, Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности) . Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры лапта. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты. Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования

Личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

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

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму

и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении

конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

Предметные результаты

К концу обучения в **5 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

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

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

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных

районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения в **6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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 обучающихся, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

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).

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, устанавливать 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 обучающимися 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 обучающимися, 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);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

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).

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 обучающихся общеобразовательной организации;

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, Генче, «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;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием; 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.

К концу обучения в **10 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 обучающихся общеобразовательной организации;

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, Генче, «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;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием; 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.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые
-------	---------------------------------------	------------------	----------------------

		Всего	образовательные ресурсы https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru uchi.ru
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	18	
Итого по разделу		18	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
Итого по разделу		42	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Тематическое планирование

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/ uchi.ru
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	18	
Итого по разделу		18	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
Итого по разделу		42	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Тематическое планирование
7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре			https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/uchi.ru	
1.1	Знания о физической культуре	3		
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	18		
Итого по разделу		18		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
Итого по разделу		42		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

Тематическое планирование
8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	
		Всего		
Раздел 1. Знания о физической культуре			https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/uchi.ru	
1.1	Знания о физической культуре	3		
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	18		
Итого по разделу		18		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				

Итого по разделу	42	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

Тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/ uchi.ru
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	18	
Итого по разделу		18	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
Итого по разделу		42	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			https://myschool.edu.ru/ https://resh.edu.ru/ uchi.ru
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	18	

Итого по разделу	18	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность		
Итого по разделу	42	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

Календарно-тематическое планирование
5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Физическая культура в основной школе	1
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1
3	Олимпийские игры древности.	1
4	Режим дня. Составление индивидуального режима дня	1
5	Осанка как показатель физического развития	1
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1
7	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1
8	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики	1
9	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток. ВК: Двигательный режим. Жизнь в движении	1
10	Закаливающие процедуры	1
11	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	1
12	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения	1
13	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень	1
14	Модуль «Гимнастика» Упражнения на низком гимнастическом бревне поворотами кругом и на 90°	1

15	Упражнения на низком гимнастическом бревне: лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом	1
16	Модуль «Зимние виды спорта» Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
17	Повороты на лыжах переступанием на месте	1
18	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.	
19	Биатлон	1
20	Биатлон	1
21	Биатлон	1
22	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	1
23	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1
24	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1
25	Бросок мяча в корзину двумя от груди с места.	1
26	Ранее разученные техники с мячом	1
27	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1
28	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1
29	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1
30	Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	1
31	Остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).	1
32	Остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).	1
33	Модуль “ Футбол для всех” Техника безопасности во время занятий футболом.	1
34	Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России.	1

35	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий	1
36	Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.	1
37	Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.	1
38	Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.	1
39	Удары по мячу ногой	1
40	Удары на точность	1
41	Остановка мяча	1
42	Модуль “Лапта” История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры	1
43	Официальные правила соревнований по лапте	1
44	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости).	1
45	Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту.	1
46	Техника нападения	1
47	Техника защиты.	1
48	Модуль “Бадминтон” Бадминтон в содержании физической культуры в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1
49	Бадминтон и здоровый образ жизни	1
50	Влияние занятий бадминтоном на воспитание положительных качеств	1

	личности современного человека.	
51	Бадминтон против близорукости	1
52	Упражнения физкультминуток и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий бадминтоном	1
53	Физические упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов с элементами бадминтона.	1
54	Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне	1
55	Передвижения по площадке. Техника выполнения ударов.	1
56	Модуль "Фитнес –аэробика" Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора укрепления здоровья и формирования собственного стиля здорового образа жизни.	1
57	Правила соревнований по виду спорта «Фитнес-аэробика».	1
58	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой	1
59	Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).	1
60	Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики	1
61	Модуль «Лёгкая атлетика» История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	1
62	Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).	1
63	Словарь терминов и определений по легкой атлетике	1
64	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой	1

	атлетики.	
65	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1
66	Бег со старта из различных положений	1
67	Бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу)	1
68	Бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу)	1
	итого	68

6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Возрождение Олимпийских игр	1
2	Девиз, символика и ритуалы Олимпийских игр	1
3	История первых Олимпийских игр современности ВК: Олимпийские игры России	1
4	Составление дневника физической культуры	1
5	Физическая подготовка человека	1
6	Основные показатели физической нагрузки	1
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1
9	Упражнения для коррекции телосложения	1
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1
11	Упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.	1
12	Модуль “Гимнастика” Акробатические комбинации	1
13	Акробатические комбинации	1

14	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики	1
15	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики	1
16	Разнообразные движения руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев	1
17	Разнообразные движения руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев	1
18	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	1
19	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне	1
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
21	Упражнения ритмической гимнастики	1
22	Упражнения ритмической гимнастики	1
23	Упражнения ритмической гимнастики	1
24	Упражнения ритмической гимнастики	1
25	Модуль «Лёгкая атлетика» Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением	1
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1
28	Спринтерский бег	1
29	Спринтерский бег	1
30	Гладкий равномерный бег	1
31	Гладкий равномерный бег	1
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом	1

	«перешагивание»	
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1
36	Модуль «Зимние виды спорта» Передвижение одновременным одношажным ходом	1
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
38	Биатлон	1
39	Биатлон	1
40	Упражнения лыжной подготовки	1
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1
43	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста	1
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1
46	Остановка двумя шагами и прыжком	1
47	Упражнения в ведении мяча	1
48	Упражнения на передачу и броски мяча. Правила игры	1
49	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1
50	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча	1
51	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча	1
52	Приём и передача двумя руками снизу и сверху.	1
53	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега	1
54	Правила игры и игровая деятельность	1
55	Модуль «Бадминтон» История дебюта бадминтона на Олимпийских играх в Барселоне.	1
56	Составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона	1
57	Игровые стойки в бадминтоне.	1

	Передвижения по площадке.	
58	Модуль “Фитнес-Аэробика” Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.	1
59	Специальное оборудование для фитнес-занятий.	1
60	Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности	1
61	Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности	1
62	Модуль “Легкая атлетика” Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	1
63	Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.	1
64	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики	1
65	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики	1
66	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1
67	Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега	1
68	Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега	1
	итого	68

7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего
1	Истоки развития олимпизма в России <u>ВК Олимпийское движение в СССР и современной России</u>	1
2	ВК Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и	1

	спортом. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	
3	Техническая подготовка. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1
4	Планирование занятий технической подготовкой. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1
5	Упражнения для профилактики нарушения телосложения и осанки ВК. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание качеств личности современного человека.	1
6	Модуль «Гимнастика» Акробатические комбинации	1
7	Комплекс упражнений степ-аэробики	1
8	Комбинация на гимнастическом бревне (теория)	1
9	Комбинация на низкой гимнастической перекладине(теория)	1
10	Лазанье по канату в два приёма(теория)	1
11	Модуль «Лёгкая атлетика» Преодоление препятствий наступанием	1
12	Эстафетный бег(теория)	1
13	Ранее освоенные беговые упражнения	1
14	Метание малого мяча	1
15	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».	1
16	Модуль «Зимние виды спорта» Торможение на лыжах способом «упор» (теория)	1
17	Поворот упором при спуске с пологого склона (теория)	1
18	Преодоление естественных препятствий на лыжах(теория)	1
19	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции (теория)	1
20	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции (теория)	1
21		1
	Биатлон	
22	Биатлон	1
23	Биатлон	1
24	Биатлон	1

25	Модуль «Спортивные игры» Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола	1
26	Передача мяча после отскока от пола	1
27	Ловля мяча после отскока от пола	1
28	Ловля мяча после отскока от пола	1
29	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
30	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
33	Волейбол.Верхняя прямая подача мяча	1
34	Верхняя прямая подача мяча	1
35	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
36	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
37	Перевод мяча за голову	1
38	Перевод мяча за голову	1
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
41	Футбол Средние и длинные передачи мяча по прямой	1
42	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1
43	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1
44	Тактические действия при выполнении углового удара	1
45	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1
46	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
47	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
48	Бадминтон Профилактика перенапряжения систем организма средствами бадминтона:	1
49	Занятия бадминтоном и режим питания	1
50	Игровые стойки в бадминтоне.	1

51	Передвижения по площадке.	1
52	Техника выполнения подачи	1
53	Фитнес-аэробика	1
	Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.	
54	Построение занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	1
55	Движения рук в фитнес-аэробике	1
56	Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности	1
57	Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности	1
58	Комплексы и комбинации базовых шагов и элементов различной сложности	1
59	Позиции рук классического танца	
60	Позиции рук классического танца	1
61	Модуль “Легкая атлетика”	1
	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике	
62	Программа соревнований по легкой атлетике	1
63	Правильное сбалансированное питание различных видах легкой атлетики	1
64	Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики	1
65	Специальные и имитационные упражнения	1
66	Прикладные виды легкой атлетики	1
67	Прикладные виды легкой атлетики	1
68	Прикладные виды легкой атлетики	1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68

8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Физическая культура в современном обществе.	1
2	ВК. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1
4	Коррекция нарушения осанки	1
5	ВК. Коррекция избыточной массы тела	1
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и	1

	телосложения	
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1
9	Профилактика умственного перенапряжения	1
10	Упражнения для профилактики утомления	1
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1
12	Бег на короткие дистанции	1
13	Бег на средние дистанции	1
14	Бег на длинные дистанции	1
15	Прыжки в длину с разбега	1
16	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
17	Акробатические комбинации	1
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
19	Гимнастическая комбинация на перекладине	1
20	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
21	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1
22	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1
23	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1
24	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1
25	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1
26	Торможение боковым скольжением	1
27	Переход с одного лыжного хода на другой	1
28	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1
29	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1
30	Техника стартов при плавании кролем на спине	1
31	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1
32	Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине	1

33	Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками	1
34	Баскетбол, передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1
35	Баскетбол, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	1
36	Баскетбол Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
37	Волейбол Прямой нападающий удар	1
38	Волейбол, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места,	1
39	Волейбол, тактические действия в защите и нападении.	1
40	Волейбол. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1
41	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1
42	Футбол, остановка мяча внутренней стороной стопы.	1
43	Правила игры в мини-футбол,	1
44	Мини-футбол, технические и тактические действия.	1
45	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов	1
46	Бадминтон в содержании физической культуры в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.	1
47	Бадминтон как олимпийский вид спорта.	1
48	Олимпийские чемпионы по бадминтону.	1
49	Влияние занятий бадминтоном на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1
50	Бадминтон и здоровье.	1
51	Организация здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами бадминтона.	1
52	Проведение самостоятельных занятий бадминтоном на открытых площадках	1
53	Бадминтон ,подготовка мест занятий	1
54	Бадминтон , выбор одежды и обуви	1
55	Бадминтон, предупреждение травматизма.	1
56	Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, его роль, как важного фактора	1

	укрепления здоровья	
57	ВК.Фитнес-аэробика и формирования собственного стиля здорового образа жизни.	1
58	Правила соревнований по виду спорта «Фитнес-аэробика».	1
59	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой.	1
60	Построение занятия фитнес-аэробикой (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).	1
61	Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения, дозировка в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся	1
62	Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой	1
63	История зарождения лапты.	1
64	Известные отечественные игроки в лапту и тренеры.	1
65	Современное состояние лапты в Российской Федерации	1
66	Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации.	1
67	Официальные правила соревнований по лапте.	1
68	Разновидности лапты.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	ВК. Здоровье и здоровый образ жизни	1
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1
4	Восстановительный массаж	1
5	Банные процедуры	1
6	Измерение функциональных резервов организма	1
7	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими	1

	упражнениями и активного отдыха	
8	ВК. Занятия физической культурой и режим питания	1
9	ВК. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1
10	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1
11	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие дистанции	1
12	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на длинные дистанции	1
13	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1
14	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1
15	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
16	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1
17	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь	1
18	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1
19	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
21	Черлидинг	1
22	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
23	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
24	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1
25	Плавание брассом	1
26	Повороты при плавании брассом	1
27	Баскетбол. Ведение мяча	1
28	Баскетбол. Передача мяча	1
29	Баскетбол. Приемы и броски мяча на месте	1
30	Баскетбол. Приемы и броски мяча в прыжке	1
31	Баскетбол. Приемы и броски мяча после ведения	1

32	Волейбол. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1
33	Волейбол. Приёмы и передачи мяча на месте	1
34	Волейбол. Приёмы и передачи в движении	1
35	Волейбол. Удары	1
36	Волейбол. Блокировка	1
37	Футбол. Ведение мяча	1
38	Футбол. Приемы мяча	1
39	Футбол. Передачи мяча	1
40	Футбол. Остановки и удары по мячу с места	1
41	Футбол. Остановки и удары по мячу в движении	1
42	Бадминтон История дебюта бадминтона на Олимпийских играх в Барселоне.	1
43	Бадминтон Развитие бадминтона как олимпийского вида спорта.	1
44	Бадминтон Всестороннее и гармоничное физическое развитие средствами бадминтона.	1
45	Бадминтон – средство адаптивной физической культуры.	1
46	Бадминтон как средство физического развития человека, формирования правильной осанки, профилактики миопии.	1
47	Составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью и правила их самостоятельного проведения.	1
48	Фитнес-аэробика Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой	1
49	Фитнес-аэробика Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.	1
50	Фитнес-аэробика Специальное оборудование для фитнес-занятий.	1
51	Фитнес-аэробика Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.	1
52	Фитнес-аэробика История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.	1
53	Фитнес-аэробика Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.	1

54	Фитнес-аэробика Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.	1
55	Фитнес-аэробика Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики	1
56	Лапта . Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации.	1
57	Лапта Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте.	1
58	Лапта Официальные правила соревнований по лапте.	1
59	Лапта Регионы Российской Федерации, развивающие лапту, команды - победители всероссийских соревнований.	1
60	ВК.Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности)	1
61	Лапта Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.	1
62	Лапта Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту	1
63	Лапта. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры лапта.	1
64	Лапта Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению	1
65	Лапта Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1
66	ВК.Лапта Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.	1
67	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени.	1
68	ГТО Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	ВК. Здоровье и здоровый образ жизни	1
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1
4	Восстановительный массаж	1
5	Банные процедуры	1
6	Измерение функциональных резервов организма	1
7	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1
8	ВК. Занятия физической культурой и режим питания	1
9	ВК. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1
10	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1
11	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие дистанции	1
12	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на длинные дистанции	1
13	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1
14	Прыжки в длину способом «согнув ноги»	1
15	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
16	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1
17	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь	1
18	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1
19	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1

20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
21	Черлидинг	1
22	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
23	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
24	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1
25	Плавание брассом	1
26	Повороты при плавании брассом	1
27	Баскетбол. Ведение мяча	1
28	Баскетбол. Передача мяча	1
29	Баскетбол. Приемы и броски мяча на месте	1
30	Баскетбол. Приемы и броски мяча в прыжке	1
31	Баскетбол. Приемы и броски мяча после ведения	1
32	Волейбол. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1
33	Волейбол. Приёмы и передачи мяча на месте	1
34	Волейбол. Приёмы и передачи в движении	1
35	Волейбол. Удары	1
36	Волейбол. Блокировка	1
37	Футбол. Ведение мяча	1
38	Футбол. Приемы мяча	1
39	Футбол. Передачи мяча	1
40	Футбол. Остановки и удары по мячу с места	1
41	Футбол. Остановки и удары по мячу в движении	1
42	Бадминтон История дебюта бадминтона на Олимпийских играх в Барселоне.	1
43	Бадминтон Развитие бадминтона как олимпийского вида спорта.	1
44	Бадминтон Всестороннее и гармоничное физическое развитие средствами бадминтона.	1
45	Бадминтон – средство адаптивной физической культуры.	1
46	Бадминтон как средство физического развития человека, формирования правильной осанки, профилактики миопии.	1

47	Составление комплексов физических упражнений с элементами бадминтона с коррекционной направленностью и правила их самостоятельного проведения.	1
48	Фитнес-аэробика Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой	1
49	Фитнес-аэробика Гигиена и самоконтроль при занятиях фитнес-аэробикой.	1
50	Фитнес-аэробика Специальное оборудование для фитнес-занятий.	1
51	Фитнес-аэробика Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.	1
52	Фитнес-аэробика История возникновения и развития хип-хоп аэробики в Америке, Европе и России.	1
53	Фитнес-аэробика Составление планов и самостоятельное проведение занятий фитнес-аэробикой.	1
54	Фитнес-аэробика Тестирование уровня физической подготовленности в фитнес-аэробике.	1
55	Фитнес-аэробика Изучение и совершенствование техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики	1
56	Лапта . Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации.	1
57	Лапта Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте.	1
58	Лапта Официальные правила соревнований по лапте.	1
59	Лапта Регионы Российской Федерации, развивающие лапту, команды - победители всероссийских соревнований.	1
60	ВК.Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности)	1
61	Лапта Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.	1
62	Лапта Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту	1
63	Лапта. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры лапта.	1

64	Лапта Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению	1
65	Лапта Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1
66	ВК.Лапта Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.	1
67	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени.	1
68	ГТО Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68