

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Бурлинского района

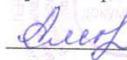
МБОУ "Новопесчанская СОШ"

Согласовано
отв. по УВР

 Е.В.Стаценко

УТВЕРЖДЕНО

Врио директора школы

 Алексеева И.М.

Приказ №46 от 02.09.2024г

Адаптированная рабочая программа по предмету

«Физическая культура»

(вариант 8.1)

на 2024-2025 учебный год

6-8 класс

Принято на педсовете,
протокол № 1 от 29.08.2024 г

с.Новопесчаное 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 6-8-х классов является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 и разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее АООП УО (ИН)).

Содержание программы учебного предмета реализуется в полном объеме, результаты обеспечиваются не ниже, указанных в АООП УО (ИН).

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков адаптивной физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм

коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. с учётом региональных и этнокультурных особенностей. В содержание вариативного модуля (модуля "Спорт"), исходя из интересов учащихся и в качестве подготовки учащихся к соревновательной деятельности, внесён **модуль «Базовая физическая подготовка»**, направленный на развитие двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 6-8-х классах на изучение предмета в учебном году отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часов, согласно учебному плану МБОУ «Новопесчанской СОШ»

В авторскую программу внесены следующие изменения:

1. Модуль «Плавание» исключён из-за отсутствия необходимой для плавания спортивной инфраструктуры в МБОУ «Новопесчанской СОШ»
. Учебные часы, отведённые по программе плавание, распределены и добавлены в другие модули (лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Знания о физической культуре</p> <p>1)Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой.</p> <p>2)Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</p> <p>3)Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</p> <p>4) Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</p> <p>5)Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.</p> <p>6)Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.</p> <p>7)Приемы закаливания. Воздушные ванны. Солнечные ванны.</p> <p>8)Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.</p> <p>Способы самостоятельной деятельности</p> <p>1.Организация и планирование</p>	<p>Печатные издания</p> <p>Наглядный картинный материал</p> <p>Презентации</p> <p>Видео – фильмы</p>

	<p>самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>3. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны,</p>

		<p>повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p>Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами:</p> <p>Упражнения с набивными мячами: поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении, (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке).</p> <p>Упражнения на дыхание, дыхательная гимнастика.</p> <p>Зрительная гимнастика</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки.</p> <p>Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.</p>
--	--	---

		Равновесие.
Обучение акробатики	элементам	<p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекаты вперед и назад из положения сидя, перекаты вперед и назад из упора присев, круговой перекаты в сторону.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках.</p> <p>Выполнение комбинации из простейших элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>
Обучение висам		<p>Мальчики: подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.</p> <p>Девочки: подтягивание из виса лежа.</p>
Преодоление препятствий	полосы	Совершенствование и закрепление изученных умений и знаний.
Развитие способностей	координационных	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Лазание по гимнастической лестнице.</p>
Развитие способностей выносливости	и силовых силовых	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
Развитие способностей	скоростно - силовых	<p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски набивного мяча.</p>

	<p>Развитие гибкости</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов.</p> <p>Правила самоконтроля.</p> <p>Способы регулирования физической нагрузки.</p>
Легкая атлетика	Обучение техники ходьбы и бега	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p>

		<p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (3 мин.) в различном темпе;</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>Бег по ориентирам;</p> <p>Бег в различном темпе;</p> <p>Медленный бег в равномерном темпе от 1 до 5 минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег с грузом в руках;</p> <p>Бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>Скоростной бег на дистанции 10-30м;</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег на 20-30м;</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; с передачей эстафетной палочки;</p> <p>Бег с преодолением препятствий</p>
--	--	---

	<p>Обучение метанию малого мяча</p> <p>Обучение технике прыжка в длину</p> <p>Знания о физической культуре</p>	<p>(высота до 20-30см); Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; Бег на 30м, 60м на скорость; Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p> <p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки.</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p> <p>Прыжки в длину с места, с разбега.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление</p>
--	--	---

	<p>Знания на овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, вырывание и выбивание мяча; передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, передача мяча с отскоком от пола с места и с шагом; передачи мяча при встречном движении; ведение мяча на месте, в движении, по прямой, "змейкой", с обводкой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места в движении и из-под кольца; броски с точек; штрафные броски.</p> <p>Волейбол: Перемещения и стойки: основная и</p>

		<p>низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния; передачи и прием мяча снизу.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол:</p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой по мячу; прием (остановки) мяча; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов спортивных игр.</p>
	<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	
	<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>
	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>Игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>
	<p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение</p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости;</p>

<p>Модуль «Спорт» Вариативный модуль «Базовая физическая</p>	<p>двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных временных параметров движений, способностей согласованию движений ритму)</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>Развитие двигательных способностей</p> <p>Основные двигательные способности: гибкость, сила,</p>	<p>челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.;</p> <p>иметания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме;</p> <p>всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты.</p> <p>Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> <p>Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.</p> <p>Правила самоконтроля.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости для рук, плечевого пояса, для пояса, для ног и тазобедренных суставов, для силы мышц рук, для силы мышц ног, для силы мышц</p>
--	---	---

подготовка»	быстрота, выносливость и ловкость	игруловища.
--------------------	-----------------------------------	-------------

7 КЛАСС

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
Знания о физической культуре	Знания о физической культуре 1) Приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Естественные основы. 2) Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. 3) Комплексы упражнений на	Печатные издания Наглядный картинный материал Презентации Видео – фильмы

	<p>коррекцию осанки и развитие мышц.</p> <p>Культурно-исторические основы.</p> <p>) Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.</p> <p>Способы самоконтроля.</p> <p>) Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).</p> <p>Способы самостоятельной деятельности.</p> <p>1. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>2. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>3. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	
--	--	--

<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с</p>
--	---	--

	<p>Обучение элементам акробатики</p>	<p>элементами сопротивления.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами:</p> <p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении, (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с маленькими мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке).</p> <p>Упражнения на дыхание, дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в</p>
--	--------------------------------------	---

	<p>Обучение висам</p> <p>Преодоление полос препятствий</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Развитие скоростно - силовых способностей</p>	<p>сторону.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках.</p> <p>Выполнение комбинации из простейших элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся. Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p> <p>Мальчики: подтягивание в вися; поднятие прямых ног в вися. Девочки: подтягивание из виса лежа.</p> <p>Совершенствование и закрепление полученных ранее знаний и умений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Лазание по гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.</p>
--	--	---

	<p>Развитие гибкости</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов.</p> <p>Правила самоконтроля.</p> <p>Способы регулирования физической нагрузки.</p>
--	--	---

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Обучение техники ходьбы и бега</p>	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (3 мин.) в различном темпе;</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>Бег по ориентирам; Бег в различном темпе;</p>
-------------------------------	---------------------------------------	--

	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>Медленный бег в равномерном темпе от 1 до 5 минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег с грузом в руках;</p> <p>Бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>Скоростной бег на дистанции 10-30м;</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег на 20-30м;</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; с передачей эстафетной палочки; встречные эстафеты;</p> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);</p> <p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;</p> <p>Бег на 30м, 60м на скорость;</p> <p>Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p> <p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с</p>
--	-------------------------------------	--

	<p>Обучение технике прыжка в длину</p> <p>Знания о физической культуре</p>	<p>мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p> <p>Прыжки в длину с места, с разбега.</p> <p>Многоскоки.</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой</p>
--	--	---

	<p>Знания на овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>атлетикой.</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, вырывание и выбивание мяча; передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, передача мяча с отскоком от пола с места и с шагом; передачи мяча при встречном движении; ведение мяча на месте, в движении, по прямой, "змейкой", с обводкой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места. Броски с точек, из-под кольца, штрафные броски.</p> <p>Волейбол:</p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег,</p>

	<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Овладение игрой и</p>	<p>перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния; передачи и прием мяча снизу.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол:</p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой по мячу;)прием (остановки) мяча; ведение мяча; финты;</p> <p>отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов спортивных игр.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>
--	--	--

	<p>комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.;</p> <p>метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме;</p> <p>всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> <p>Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.</p> <p>Правила самоконтроля.</p>
--	--	--

<p>Модуль "Спорт"</p> <p>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»</p>	<p>Развитие двигательных способностей</p> <p>Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p>	<p>Упражнения на развитие гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости для рук, плечевого пояса, для пояса, для ног и тазобедренных суставов, для силы мышц рук, для силы мышц ног, для силы мышц туловища.</p>
---	--	---

8 КЛАСС

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.</p> <p>Естественные основы.</p> <p>Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.</p> <p>Социально- психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия</p>	<p>Печатные издания</p> <p>Наглядный картинный материал</p> <p>Презентации</p> <p>Видео – фильмы</p>

	<p>для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Культурно-исторические основы.</p> <p>) Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр. Приемы закаливания.</p> <p>Способы самоконтроля.</p> <p>) Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.</p> <p>Способы самостоятельной деятельности.</p> <p>1. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений.</p> <p>2. Организация и проведение самостоятельных занятий по развитию физических качеств, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>3. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений. Способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.</p> <p>Физическое совершенствование.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее</p>	
--	--	--

	<p>разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.</p>	
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).</p>

		<p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами:</p> <p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении, (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с маленькими мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке).</p> <p>Упражнения на дыхание, дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и</p>
--	--	--

	<p>Обучение элементам акробатики</p> <p>Обучение висам</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>точности движений.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перека́т в сторону.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках.</p> <p>Выполнение комбинации из простейших элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p> <p>Мальчики: подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Девочки: подтягивание из виса лежа.</p> <p>Совершенствование ранее изученных умений и знаний.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Лазание по гимнастической лестнице.</p>
--	--	---

	<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p>
	<p>Развитие скоростно - силовых способностей</p>	<p>Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.</p>
	<p>Развитие гибкости</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p>
	<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p>
	<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.</p>
	<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.</p>

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Обучение техники ходьбы и бега</p>	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (3 мин.) в различном темпе;</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>Бег по ориентирам; Бег в различном темпе;</p>
-------------------------------	---------------------------------------	--

		<p>Медленный бег в равномерном темпе от 1 до 5 минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег с грузом в руках;</p> <p>Бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>Скоростной бег на дистанции 10-30м;</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег на 20-30м;</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; с передачей эстафетной палочки; встречные эстафеты;</p> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);</p> <p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;</p> <p>Бег на 30м, 60м на скорость;</p> <p>Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p> <p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с</p>
--	--	--

		<p>мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Обучение метанию малого мяча</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p> <p>Обучение технике прыжка в длину</p> <p>Прыжки в длину с места, с разбега. Многоскоки.</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой</p>
--	--	---

	<p>Знания на овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>атлетикой.</p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, вырывание и выбивание мяча; передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, передача мяча с отскоком от пола с места и с шагом; передачи мяча при встречном движении; ведение мяча на месте, в движении, по прямой, "змейкой", с обводкой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места. Броски с точек, из-под кольца, штрафные броски.</p> <p>Волейбол:</p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег,</p>

	<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Закрепление техники перемещений, мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие</p>	<p>перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния; передачи и прием мяча снизу.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол:</p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой по мячу;)прием (остановки) мяча; ведение мяча; финты;</p> <p>отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов спортивных игр.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Игры по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p>
--	---	--

	<p>психомоторных способностей</p> <p>Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.;</p> <p>метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме;</p> <p>всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> <p>Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.</p> <p>Правила самоконтроля.</p>
--	--	---

<p>Модуль "Спорт"</p> <p>Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»</p>	<p>Развитие двигательных способностей</p> <p>Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость</p>	<p>Упражнения на развитие гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости для рук, плечевого пояса, для пояса, для ног и тазобедренных суставов, для силы мышц рук, для силы мышц ног, для силы мышц туловища.</p>
---	--	---

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

6 КЛАСС

Минимальный уровень:

- знать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
 - знать, что такое режим дня, его основное содержание и правила планирования;
 - знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
 - знать название частей тела (рука, нога, голова, туловище);
 - знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
 - подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;
 - знать, что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки;
 - знать правила поведения при выполнении строевых команд;
 - показывать основные положения и движения рук, ног, туловища;
 - находить своё место в строю;
 - знать, как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
 - знать, как избежать травм при выполнении лазанья и прыжков;
 - понимать, как влияют занятия спортивными и подвижными играми на организм обучающихся;
 - уметь выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места;
 - выполнять расстановку и перемещение игроков на площадке.

Достаточный уровень:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- строиться по начерченной линии;
- строиться с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам;
- ходить в колонне по одному, по два;
- выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища;
- прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- ползать на четвереньках по полу в медленном темпе;
- выполнять простейшие ОРУ и корригирующие упражнения с помощью и по показу учителя;
- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- выполнять игровые задания;
- знать правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- пробегать в медленном равномерном темпе 3 мин;
- правильно финишировать в беге на 30, 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- принимать стойку волейболиста, баскетболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять изученные технические приёмы;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физической культуры.

7 КЛАСС

Минимальный уровень:

- знать о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- знать о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- знать об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- режим дня, его основное содержание и правила планирования;
- знать о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- знать о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- выполнять изученные технические приёмы спортивных игр;

- знать о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Достаточный уровень:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
- строиться с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам;
- ходить в колонне по одному, по два;
- выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
- прыгать на двух ногах на месте с продвижением вперед;
- ползать на четвереньках по полу в медленном темпе;
- выполнять простейшие ОРУ и корригирующие упражнения с помощью и по показу учителя;
- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- правила поведения при выполнении строевых команд;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- выполнять игровые задания;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- пробегать в медленном равномерном темпе 3,5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- принимать стойку волейболиста, баскетболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- правила техники безопасности при занятиях физкультурой.

8 КЛАСС

Минимальный уровень:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
- строиться с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам;
- ходить в колонне по одному, по два, по три;
- выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
- прыгать на двух ногах на месте с продвижением вперед;
- ползать на четвереньках по полу в медленном темпе;
- выполнять простейшие ОРУ и корригирующие упражнения с помощью и по показу учителя;
- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- правила поведения при выполнении строевых команд;
- правила техники безопасности при занятиях физкультурой;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- выполнять игровые задания;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- пробегать в медленном равномерном темпе 3,5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- принимать стойку волейболиста, баскетболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу;
- выполнять изученные технические приёмы спортивных игр.

Достаточный уровень:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м и 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 5 мин (мальчики) и до 4 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в цель с 10 - 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), комбинацию, состоящую из простых гимнастических элементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- выполнять изученные ранее технические элементы спортивных игр;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе;
- правила безопасного поведения во время занятий физической культурой;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основ правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://studbooks.net/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			https://infourok.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://infourok.ru/korrekcija-teloslozheniya-sredstvami-fizicheskoy-kulturi-3753634.html
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18			упражнения на гимнастических снарядах ... https://

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20			https://eип-фкис.рф/wp-content/uploads/2021/01/.pdf
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/10/27/rabochie-programmy-fgos-tretego-pokoleniya-5-9-klass
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://multiurok.ru/files/otkrytyi-onlain-urok-6-klasse-modul-sportivnye-i.html
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/consp
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/consp
2.7	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»	6			https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.openass.ru/ http://www.fizkult uravshkole.ru/
Итого по разделу		93			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://studbooks.net/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			https://infourok.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://infourok.ru/korrekcija-teloslozhe-sredstvami-fizicheskoy-kulturi-3753634
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18			упражнения на гимнастических снарядах ... https://
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20			https://eип-фкис.рф/wp-content/uploads/2021/01/.pdf
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/10/27/rabochie-progr

					fgos-tretego-pokoleniya-5-9-klass
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://multiurok.ru/files/otkrytyi-onlain-6-klasse-modul-sportivnye-i.html
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	19			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/c
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/c
2.7	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»	6			https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkult.uravshkole.ru
Итого по разделу		93			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://studbooks.net/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			https://infourok.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://infourok.ru/korrekcija-teloslozhenie-sredstvami-fizicheskoy-kulturi-3753634
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18			упражнения на гимнастических снарядах ... https://
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20			https://eип-фкис.рф/wp-content/uploads/2021/01/.pdf
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/10/27/rabochie-progr

					fgos-tretego-pokoleniya-5-9-klass
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/c
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/c
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/19/podgotovka-uchashchihsya-k-vypolneniyu-normativ
2.7	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»	6			https://resh.edu.ru/subject/9/ http://www.fizkultura.ru/ http://www.fizkult uravshkole. ru
Итого по разделу		93			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль "Легкая атлетика". Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Низкий старт.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая работа.
2.	Приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Бег 30м,60м– на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
3.	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
4.	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
5.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль.
						Практическая работа.

6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
7.	Прыжки и многоскоки. Прыжки с места в длину – на результат	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
8.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Челночный бег 3*10м – на результат.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
9.	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
10.	Бег 1500м- учёт	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
11.	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
12.	Остановка двумя шагами и прыжком	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование.

13	Повороты без мяча и с мячом	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении – контроль.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
15	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой», с обводкой.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование.
16	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу», «змейкой», с обводкой – контроль.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
17	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
18.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	0	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
19	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.

20	Вырывание и выбивание мяча	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
21	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль, этапный контроль. Тестирование. Практическая работа.
22.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Правила техники безопасности. Развитие гибкости. Обучение основным гимнастическим элементам.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
	Акробатические упражнения: группировки, перекаты.					
23.	Развитие координации. Лазанье по гимнастической стенке различными способами	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
24.	Обучение основным гимнастическим элементам. Равновесие. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.

25.	Основы истории возникновения и развития олимпийского движения отечественного спорта. Обучение основным гимнастическим элементам. Висы.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
26.	Развитие координации. Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
27.	Развитие координации. Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
28.	Перекаты. Кувырок вперед, назад.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
29	Сед с прямыми ногами - наклон вперед, руками достать носки	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
30	Мост из положения лежа с помощью. Наклон из положения сидя - зачет	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.

31	Стойка на лопатках	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
32.	Закрепление акробатической комбинации	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
33.	Совершенствование акробатической комбинации	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
34.	Броски набивного мяча (2 кг)	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
35.	Вскок в упор присев	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
36.	Соскок прогнувшись	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
37.	Техника выполнения. Опорный прыжок – на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.

38.	Развитие скоростно - силовых способностей. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
39.	Развитие скоростно - силовых способностей. Броски набивного мяча.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
40.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Итоговый контроль. Тестирование. Практическая работа.
41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Расстановка игроков. Стойки и передвижения в стойке.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
42.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	0	1		Текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Практическая работа.
43.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	1	0		Текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа.

44	Упражнения зрительной гимнастики. Нижняя прямая подача.	1	1	0		Текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа
39.	Эстафеты и игры с элементами волейбола.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
45.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
46.	Прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль.
47.	Эстафеты и игры с элементами волейбола	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
48.	Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос
49.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа

50.	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	1	0	1		Предварительный контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
51	Закрепление техники попеременного двухшажного хода	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа
52	Техника выполнения. Одновременный бесшажный ход	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
53	Закрепление техники одновременного бесшажного хода	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
54.	Подъём "полуёлочкой"	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
55.	Торможение "плугом"	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
56.	Повороты переступанием на месте.	1	0	1		Предварительный контроль.

57	Повороты переступанием в движении	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
58	Спуск в основной стойке.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
59	Спуск в высокой стойке	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
60	Передвижение на лыжах до 1 км	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
61	Передвижение на лыжах до 2 км	1	1	0		Тестирование Практическая работа. Устный опрос
62	Передвижение на лыжах до 2 Км. Изученными ходами	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
63	Повороты переступанием в движении	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
64	Спуск в основной стойке.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.

65	Спуск в высокой стойке	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
66	Подъём "полуёлочкой"	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
67	Торможение "плугом Встречные эстафеты"	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
68	ТБ на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
69	Ходьба и бег, выполнение заданий	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
70	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре.		0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
71	Прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
72	Эстафеты с волейбольным мячом	1	0	1		Текущий контроль, оперативный

						контроль. Практическая работа.
73	Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
74	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
75	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
76	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
77	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
78	Комбинация: прием, передача, удар	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
79	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.

80	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
81	Режим дня, его основное содержание и правила планирования		0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
82	Инструктаж по технике безопасности. Удар по неподвижному мячу. Вбрасывание мяча.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
83	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Отбор мяча.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
84	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
85	Развитие координации. Игра по упрощенным правилам футбола.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
86	Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам футбола.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.

87	Вбрасывание мяча. Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
88.	Развитие координации. Игра по упрощенным правилам футбола	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
89.	Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам футбола.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
90.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Итоговый контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
91.	Модуль "Легкая атлетика". Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Предварительный контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
92.	. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м Прижки в длину с разбега	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль
93	Бег с ускорением от 30 до 40 м Прижки в длину с разбега	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование

94	Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м.	1	1	0		тестирование
95	Бег на результат 60 м	1	1	0		тестирование
96	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль
97	Челночный бег 3x10	1	1	0		тестирование
98	Бег 1000 м	1	1	0		тестирование
99	Прыжки в длину с места– на результат. Многоскоки (контроль).	1	1	0		тестирование
100	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега.	1	0			контроль. Практическая работа. Устный опрос.
101.	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
102.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	33	69		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила старта. Бег на 30 м	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая работа.
2.	Правила бега по дистанции. Челночный бег 3 x 10 м	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
3.	Знания о ФК: История легкой атлетики. Бег 60м	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
4.	Бег на средние дистанции 300 и 500 м Развитие выносливости.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
5.	Многоскоки. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль Практическая работа..

6.	Техника спортивной ходьбы. Правила финиширования.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
7.	Знания о ФК: Физическая культура в современном обществе	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
8.	Метание мяча с места. П/игра: «Вышибалы»	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
9.	Метание мяча с разбега. Тестирование техники метания на дальность.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
10.	. Метание мяча с разбега. Тестирование техники метания на дальность.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
11.	. Круговая эстафета на 400 м Правила эстафетного бега.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
12.	. Т.Б на уроках с\игры Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановки	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование.

13	Передачи мяча. Игра в баскетбол.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
14	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
15	. Передача мяча на месте и в движении.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование.
16	Наклон вперед из положения сидя - учёт. Ведение мяча	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование
17	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
18.	Остановка в два шага и прыжком.	1	0	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
19	Передача мяча на месте и в движении.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.

20	Броски мяча в кольцо одной рукой.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
21	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль, этапный контроль. Тестирование. Практическая работа.
22	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа
23.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
24.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
25.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Правила техники безопасности. Развитие гибкости. Обучение основным гимнастическим элементам. Акробатические упражнения: группировка, перекуты.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.

26.	Развитие координации. Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
27.	Развитие координации. Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
28.	Перекаты. Кувырок вперед, назад.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
29	Сед с прямыми ногами - наклон вперед, руками достать носки	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
30	Мост из положения лежа с помощью. Наклон из положения сидя - зачет	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
31	Стойка на лопатках	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.

32.	Закрепление акробатической комбинации	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
33.	Совершенствование акробатической комбинации	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
34.	Броски набивного мяча (2 кг)	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
35.	Вскок в упор присев	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
36.	Соскок прогнувшись	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
37.	Техника выполнения. Опорный прыжок – на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
38.	Развитие скоростно - силовых способностей. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.

39.	Развитие скоростно - силовых способностей. Броски набивного мяча.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
40	Развитие координации. Лазанье по гимнастической стенке различными способами	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
41	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
42	Прыжки на скакалке за 1 мин	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
43.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Итоговый контроль. Тестирование. Практическая работа.
44.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Расстановка игроков. Стойки и передвижения в стойке.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.

45.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении.	1	0	1		Текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Практическая работа.
46.	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении.	1	1	0		Текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа.
47	Упражнения зрительной гимнастики. Нижняя прямая подача.	1	1	0		Текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа
48.	Эстафеты и игры с элементами волейбола.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
49.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
50.	Прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль.
51.	Эстафеты и игры с элементами волейбола	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.

52.	Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1	0	1		
53.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа
54.	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	1	0	1		Предварительный контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
55	Закрепление техники попеременного двухшажного хода	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа
56	Техника выполнения. Одновременный бесшажный ход	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
57	Закрепление техники одновременного бесшажного хода	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
58.	Подъём "полуёлочкой"	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.

59.	Торможение "плугом"	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
60.	Повороты переступанием на месте.	1	0	1		Предварительный контроль.
61	Повороты переступанием в движении	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
62	Спуск в основной стойке.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
63	Спуск в высокой стойке	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
64	Передвижение на лыжах до 1 км	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
65	Передвижение на лыжах до 2 км	1	1	0		Тестирование Практическая работа. Устный опрос
66	Передвижение на лыжах до 2 Км. Изученными ходами	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.

67	Повороты переступанием в движении	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
68	Спуск в основной стойке.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
69	Спуск в высокой стойке	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
70	Подъём "полуёлочкой"	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
71	Торможение "плугом Встречные эстафеты"	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
72	ТБ на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
73	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре.		0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
74	Прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль.

						Практическая работа. Устный опрос.
75	Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
76	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
77	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
78	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
79	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
80	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
81	Режим дня, его основное содержание и правила планирования		0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.

82	Инструктаж по технике безопасности. Удар по неподвижному мячу. Вбрасывание мяча.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
83	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Отбор мяча.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
84	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
85	Развитие координации. Игра по упрощенным правилам футбола.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
86	Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам футбола.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
87	Вбрасывание мяча. Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
88.	Развитие координации. Игра по упрощенным правилам футбола	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.

89.	Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам футбола.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
90.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Итоговый контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
91.	Модуль "Легкая атлетика". Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики.	1	0	1		Предварительный контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
92.	. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м Прижки в длину с разбега	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль
93	Бег с ускорением от 30 до 40 м Прижки в длину с разбега	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование
94	Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м.	1	1	0		тестирование
95	Бег на результат 60 м	1	1	0		тестирование
96	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль
97	Челночный бег 3x10	1	1	0		тестирование

98	Бег 1000 м	1	1	0		тестирование
99	Прыжки в длину с места– на результат. Многоскоки (контроль).	1	1	0		тестирование
100	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега.	1	0			контроль. Практическая работа. Устный опрос.
101.	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега - на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
102.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	33	69		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практически е работы		
1.	Модуль "Легкая атлетика". Физическая культура в современном обществе Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль Устный опрос. Практическая работа.

2.	Низкий старт до 30 м	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
3.	Скоростной бег до 70 м	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
4.	Бег на результат 60 м	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
5.	Высокий старт. Челночный бег 3*10м	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль.
						Практическая работа.
6.	Бег в равномерном темпе: до 20 мин	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
7.	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.

8.	Кроссовый бег. Челночный бег 3x10	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
9.	Бег 2000 м(мальчики)	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
10.	Челночный бег 3x10 Прыжки в длину с места	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
11.	прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
12.	Совершенствовани е ^{техн} способом «согнув ноги»	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование.
13	прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» – на результат.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
14	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
15	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование.

16	. Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока, перемещение в стойке	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа
.17	Ходьба и бег, выполнение заданий	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
18.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	0	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Тестирование.
19	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
20	Передача над собой во встречных колоннах	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
21	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль, этапный контроль Тестирование. Практическая работа.

22.	Изучение техники прямого нападающего удара	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа.
23.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
24.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики». Правила техники безопасности. Развитие гибкости. Обучение основным гимнастическим элементам. Акробатические упражнения: группировки, перекаты	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
25.	Развитие гибкости. Обучение основным гимнастическим элементам. Акробатические упражнения: группировки, перекаты - контроль	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
26.	Развитие координации. Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.

27.	Развитие координации. Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
28.	Перекаты. Кувырок вперед, назад.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
29	Сед с прямыми ногами - наклон вперед, руками достать носки	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
30	Мост из положения лежа с помощью. Наклон из положения сидя - зачет	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
31	Стойка на лопатках	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
32.	Закрепление акробатической комбинации	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
33.	Совершенствование акробатической комбинации	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.

34.	Броски набивного мяча (2 кг)	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
35.	Вскок в упор присев	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
36.	Соскок прогнувшись	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
37.	Техника выполнения. Опорный прыжок – на результат.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
38.	Развитие скоростно - силовых способностей. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
39.	Развитие скоростно - силовых способностей. Броски набивного мяча.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
40	Длинный кувырок вперед Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа

41	Акробатическая комбинация – на результат. Подтягивание.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Итоговый контроль. Тестирование. Практическая работа
42.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Итоговый контроль. Тестирование. Практическая работа.
43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Стойка игрока, перемещения в стойке	1	0	1		Предварительный контроль, текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
44.	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1		Текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос. Практическая работа.
45.	Повороты без мяча и с мячом	1	0	1		Текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа.
46	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1	0	1		Текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа

47	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек	1	0	1		Текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа.
48	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке	1	0	1		Текущий контроль оперативный контроль. Практическая работа
49.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
50.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
51.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль.
52.	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
53.	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос

54.	Штрафной бросок	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа
55.	Модуль «Лыжная подготовка» Инструктаж по ТБ. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	1	0	1		Предварительный контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
56	Закрепление техники попеременного двухшажного хода	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа
57	Техника выполнения. Одновременный бесшажный ход	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
58	Закрепление техники одновременного бесшажного хода	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
59.	Подъём "полуёлочкой"	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.

60.	Торможение "плугом"	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
61.	Повороты переступанием на месте.	1	0	1		Предварительный контроль.
62	Повороты переступанием в движении	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
63	Спуск в основной стойке.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
64	Спуск в высокой стойке	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
65	Передвижение на лыжах до 1 км	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
66	Передвижение на лыжах до 2 км	1	1	0		Тестирование Практическая работа. Устный опрос
67	Передвижение на лыжах до 2 Км. Изученными ходами	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
68	Повороты переступанием в движении	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
69	Спуск в основной стойке.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
70	Спуск в высокой стойке	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
71	Подъём "полуёлочкой"	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая

						работа. Устный опрос.
72	Торможение "плугом Встречные эстафеты"	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
73	Модуль «Спортивные игры «Волейбол» ТБ на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
74	Ходьба и бег, выполнение заданий	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
75	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре.		0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
76	Прием и передача мяча двумя руками сверху через сетку.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
77	Эстафеты с волейбольным мячом	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
78	Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
79	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
80	Передача мяча над собой. То же через сетку.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
81	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
82	Прямой нападающий удар после	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.

	подбрасывания мяча партнером					
83	Комбинация: прием, передача, удар	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
84	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
85	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
86	Режим дня, его основное содержание и правила планирования		0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
87	Инструктаж по технике безопасности. Удар по неподвижному мячу. Вбрасывание мяча.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
88	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Отбор мяча.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
89	Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
90	Развитие координации. Игра по упрощенным правилам футбола.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
91	Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам футбола.	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.

92	Вбрасывание мяча. Ведение футбольного мяча. Обводка мячом ориентиров	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
93.	Удары по воротам. Игра по упрощенным правилам футбола.	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа. Устный опрос.
94.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей.	1	1	0		Итоговый контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.
95.	Модуль "Легкая атлетика". Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Упражнения дыхательной гимнастики. Бег на результат 30 м.	1	0	1		Предварительный контроль. Текущий контроль, оперативный контроль. Практическая работа.
96.	. Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м Прыжки в длину с разбега	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль
97	Бег с ускорением от 30 до 40 м Прыжки в длину с разбега	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование
98	Скоростной бег до 40 м. Челночный бег 3x10	1	1	0		тестирование
99	Бег на результат 60 м Метание малого мяча на дальность с места и с разбега	1	1	0		тестирование

100	Прыжки в длину с места– на результат. Бег 1000 м	1	0	1		Текущий контроль, оперативный контроль
101	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега - учёт	1	1	0		тестирование
102.	Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка». Развитие двигательных способностей	1	1	0		Текущий контроль, оперативный контроль. Тестирование. Практическая работа.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	33	класс	69		
-------------------------------------	-----	----	-------	----	--	--

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств,

сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100

Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	- времени	-	-

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и

бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	- времени	-	-

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

