

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Увинская средняя общеобразовательная школа №1»

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Приказ № 249 от 25.05.2021 г.



РАССМОТРЕНО

на методическом объединении

№ 9 от 29.05. 2021 г.

Руководитель МО Мохаммедова С.И.

ПРИНЯТО

решением педсовета

протокол № 19

от 25.05. 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Стяжкина Е.Н.

Стяжкина

**Адаптированная рабочая программа**  
**для обучающихся с задержкой психического развития**  
по физической культуре  
для 5-9 классов

Разработчики программы: Лялин Алексей Геннадьевич

учитель высшей квалификационной категории

Крохин Алексей Владимирович

учитель первой квалификационной категории

п. Ува  
2021 год

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 05 мая 2014 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившего в силу с 06 мая 2014 года);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 сентября 2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 г. № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

- Указ Президента Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);

Уровень программы - базовый стандарт

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 2 часа в неделю всего 68 часов в 5 классе, 6 классе, 7 классе, 8 классе, 9 классе.

*Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:* в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у средних школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средней школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

*целью программы* - формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

*задачей программы* - укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

*формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

*развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга;

*обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Формирование разделов рабочей программы по учебному предмету физическая культура происходит с учётом региональных, национальных и этнокультурных потребностей.

Программа направлена на:

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

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

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

### **Основные направления коррекционной работы с обучающимися с ЗПР**

Характерными особенностями учащихся с ЗПР являются недостаточность внимания, гиперактивность, снижение памяти, замедленный темп мыслительной деятельности, трудности регуляции поведения. Однако стимуляция деятельности этих учащихся, оказание им своевременной помощи позволяет выделить у них зону ближайшего развития. Поэтому учащиеся с ЗПР, при создании им определенных образовательных условий, способны овладеть программой основной общеобразовательной школы и в большинстве случаев продолжить образование.

Содержание программы направлено на решение следующих **коррекционных задач**:

- продолжить формировать познавательные интересы учащихся и их самообразовательные навыки;

- создать условия для развития учащегося в своем персональном темпе, исходя из его образовательных способностей и интересов;

- приобрести (достигнуть) учащимся уровня образованности, соответствующего его личному потенциалу и обеспечивающего возможность продолжения образования и дальнейшего развития.

Важнейшим условием построения учебного процесса для учащихся с ЗПР, является доступность, что достигается выделением в каждой теме главного, дифференциацией материала, многократного повторения пройденного материала, выполнение заданий по алгоритму, ликвидация пробелов. В обучении детей с ЗПР используются программы адаптированные к возможностям учащихся.

Программа направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствуют их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, трудовых навыков, который необходим им для социальной адаптации.

Работа с детьми с ЗПР происходит дифференцированно с применением следующих **методических приемов**:

- поэтапное разъяснение заданий;
- последовательное выполнение заданий;
- повторение учащимся инструкции к выполнению задания;
- обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения;
- близость к учащимся во время объяснения задания;
- перемена видов деятельности;
- предоставление дополнительного времени для завершения задания;
- упрощенные задания на дом;
- предоставление дополнительного времени для сдачи домашнего задания;
- использование карточек с упражнениями, которые требуют минимального заполнения;
- использование упрощенных упражнений;
- использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями;
- ежедневная оценка с целью выведения четвертной отметки;
- разрешение переделать задание, с которым учащийся не справился;
- оценка переделанных работ;
- использование системы оценок достижений учащихся на их личном примере.

Рабочая программа выполняет две основные функции:

- Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета.

- Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Особенности организации учебного процесса по предмету:

- использование нетрадиционных форм работы на уроках для профилактики переутомления;
- применение мультисенсорных техник обучения (воздействие в процессе обучения на все каналы восприятия ребенка: слух, зрение, осязание);
- щадящий режим (опрос в начале урока);
- использование методы и приемы на привлечение внимания для лучшего запоминания учебного материала («Найди ошибку», «Проверь себя и соседа» и др.);
- использование тактильных, наглядных, слуховых, двигательных приемов при переходе с одного вида деятельности к другому.

**Педагогические технологии:** информационно–коммуникационная технология, технология развития критического мышления, проектная технология, здоровьесберегающие технологии, технология проблемного обучения, игровые технологии, технология интегрированного обучения, групповые технологии, традиционные технологии (классно-урочная система).

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР**

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Категория обучающихся с ЗПР—наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих ограничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного). Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно- поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении основного общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи. Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Адаптированная программа адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

### **Описание особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР**

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят свое отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические. К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- получение основного общего образования в условиях образовательной организации общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и с учениками;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- гибкое варьирование процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

- комплексное сопровождение, а также специальная психо-коррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

- специальная психо-коррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;

- обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

## Планируемые результаты изучения учебного предмета (физическая культура)

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;

- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;

- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;

- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;

- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;

- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Обучающийся научится:**



- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;

- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;

- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Обучающийся научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

- контролировать свои действия в коллективной работе;

- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;

- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;

- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

#### **Предметные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

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

- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

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

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;*

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

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

### **Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.**

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

### **Организация досуга средствами физической культуры.**

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

## Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

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

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

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

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

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

Вид программного материала	класс				
	5	6	7	8	9
На 2 часа в неделю	5	6	7	8	9
Основы знаний	В процессе урока				
Гимнастика	10	10	10	10	10
Лёгкая атлетика	19	19	19	19	19
Лыжная подготовка	13	13	13	13	13
Спортивные игры	26	26	26	26	26
Развитие двигательных качеств	В процессе урока				
ИТОГО	68 ч.	68 ч.	68 ч.	68 ч.	68 ч.

### 5 класс

№ п/п	Раздел программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	9 часов
2	Спортивные игры (баскетбол)	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	13 часов
3	Гимнастика	Легкоатлетический кросс	10 часов
4	Лыжная подготовка	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России.	13 часов
5	Спортивные игры (волейбол)	Эстафета, посвященная Дню Победы Смотр строя и песни	13 часов
6	Лёгкая атлетика	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул». Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	10 часов

№ п/п		Тема урока	Срок проведения	
			План.	Факт.
<b>Лёгкая атлетика 9 часов</b>				
1.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт.		
2.	2	Низкий старт.		
3.	3	Эстафетный бег.		
4.	4	Бег 30 метров. Стартовая диагностика (тест).		
5.	5	Бег 500 метров. Анализ стартовой работы.		
6.	6	Метание мяча с разбега на дальность.		
7.	7	Прыжки в длину с разбега.		
8.	8	Тестирование: прыжок с места, подтягивание, брюшной пресс, челночный бег.		
9.	9	Игра «Футбол».		
<b>Спортивные игры (баскетбол) 13 часов</b>				
10.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). Стойка баскетболиста, перемещения в стойке.		
11.	2	Ведение мяча на месте и в движении.		
12.	3	Ведение мяча на месте и в движении.		
13.	4	Ведение мяча на месте и в движении.		
14.	5	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.		
15.	6	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.		
16.	7	Броски мяча одной , двумя руками с места и в движении.		
17.	8	Броски мяча одной , двумя руками с места и в движении.		
18.	9	Остановка мяча в прыжке и в шаге.		
19.	10	Остановка мяча в прыжке и в шаге.		
20.	11	Остановка мяча в прыжке и в шаге.		
21.	12	Комбинации из изученных элементов ( ловля, передачи, броски).		

22.	13	Комбинации из изученных элементов (ловля, передачи, броски).		
<b>Гимнастика 10 часов</b>				
23.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.		
24.	2	Строевые упражнения.		
25.	3	Перекаты в группировке.		
26.	4	Перекаты в группировке.		
27.	5	Общеразвивающие упражнения с мячами. Кувырок вперёд.		
28.	6	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Кувырок назад.		
29.	7	Два кувырка вперёд и назад в группировке.		
30.	8	Стойка на лопатках, мост с помощью и самостоятельно.		
31.	9	Ходьба по гимнастическому бревну с заданиями.		
32.	10	Ходьба по гимнастическому бревну с заданиями.		
<b>Лыжная подготовка 13 часов</b>				
33.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок, с палками.		
34.	2	Скользящий шаг без палок, с палками.		
35.	3	Скользящий шаг без палок, с палками.		
36.	4	Повороты переступанием вокруг пяток, носков лыж на месте.		
37.	5	Повороты переступанием вокруг пяток, носков лыж на месте.		
38.	6	Попеременный двухшажный ход.		
39.	7	Попеременный двухшажный ход.		
40.	8	Попеременный двухшажный ход.		
41.	9	Одновременный одношажный ход.		
42.	10	Одновременный одношажный ход.		
43.	11	Одновременный одношажный ход.		
44.	12	Переход с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход.		
45.	13	Переход с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход.		
<b>Спортивные игры (волейбол) 13 часов</b>				
46.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). Передвижения в волейболе.		
47.	2	Передвижения в волейболе.		
48.	3	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.		
49.	4	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.		
50.	5	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.		
51.	6	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.		
52.	7	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.		
53.	8	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.		
54.	9	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.		
55.	10	Нижняя прямая подача.		
56.	11	Нижняя прямая подача.		
57.	12	Игровые задания с ограниченным числом игроков.		
58.	13	Игровые задания с ограниченным числом игроков.		



<b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>				
59.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий и низкий старт.		
60.	2	Высокий и низкий старт.		
61.	3	Бег с препятствиями.		
62.	4	Бег с препятствиями. Итоговая работа (тест).		
63.	5	Тестирование: прыжок с места, подтягивание, брюшной пресс, челночный бег. Анализ итоговой работы.		
64.	6	Тестирование: прыжок с места, подтягивание, брюшной пресс, челночный бег.		
65.	7	Метание мяча с разбега на дальность.		
66.	8	Метание мяча с разбега на дальность.		
67.	9	Подвижные игры с элементами бега. Игра «Лапта».		
68.	10	Подвижные игры с элементами бега. Игра «Лапта». Подведение итогов за учебный год.		

### 6 класс

№ п/п	Раздел программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	9 часов
2	Спортивные игры (баскетбол)	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	13 часов
3	Гимнастика	Легкоатлетический кросс	10 часов
4	Лыжная подготовка	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России.	13 часов
5	Спортивные игры (волейбол)	Эстафета, посвященная Дню Победы Смотр строя и песни	13 часов
6	Лёгкая атлетика	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул». Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	10 часов

№ п/п		Тема урока	Срок проведения	
			План.	Факт.
<b>Лёгкая атлетика 9 часов</b>				
1.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Старт с опорой на одну руку.		
2.	2	Бег с преодолением препятствий. Стартовая диагностика (тест).		
3.	3	Эстафетный бег. Анализ стартовой работы.		
4.	4	Бег 60 метров.		
5.	5	Тестирование: прыжок с места, подтягивание, брюшной пресс, челночный бег.		
6.	6	Тестирование: прыжок с места, подтягивание, брюшной пресс, челночный бег.		
7.	7	Бег 1500 метров.		
8.	8	Метание мяча с разбега на дальность.		
9.	9	Метание мяча с разбега на дальность.		

<b>Спортивные игры (баскетбол) 13 часов</b>				
10.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). Ловля мяча после отскока от пола.		
11.	2	Ловля мяча после отскока от пола.		
12.	3	Ловля мяча после отскока от пола.		
13.	4	Ловля и передача мяча.		
14.	5	Ловля и передача мяча.		
15.	6	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.		
16.	7	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.		
17.	8	Броски мяча в корзину после ведения.		
18.	9	Броски мяча в корзину после ведения.		
19.	10	Броски мяча в корзину после ведения.		
20.	11	Эстафеты.		
21.	12	Подвижные игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
22.	13	Подвижные игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
<b>Гимнастика 10 часов</b>				
23.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.		
24.	2	Строевые упражнения.		
25.	3	Общеразвивающие упражнения с мячами. Кувырок вперёд. Переворот боком.		
26.	4	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Кувырок назад. Переворот боком.		
27.	5	Равновесие на одной ноге. Мост. Шаги польки.		
28.	6	Равновесие на одной ноге. Мост. Шаги польки.		
29.	7	Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев, 2 кувырка вперёд в группировке.		
30.	8	Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев, 2 кувырка вперёд в группировке.		
31.	9	Ходьба по гимнастическому напольному бревну с заданиями.		
32.	10	Ходьба по гимнастическому напольному бревну с заданиями.		
<b>Лыжная подготовка 13 часов</b>				
33.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг.		
34.	2	Скользкий шаг.		
35.	3	Попеременный двухшажный ход.		
36.	4	Попеременный двухшажный ход.		
37.	5	Одновременный бесшажный ход.		
38.	6	Одновременный бесшажный ход.		
39.	7	Одновременный одношажный ход.		
40.	8	Одновременный одношажный ход.		
41.	9	Повороты переступанием вокруг пяток, носков лыж на месте.		
42.	10	Повороты переступанием вокруг пяток, носков лыж на		

		месте.		
43.	11	Прохождение дистанции 1 км., 2 км., 2,5 км.		
44.	12	Прохождение дистанции 1 км., 2 км., 2,5 км.		
45.	13	Подвижные игры на лыжах, эстафеты.		
<b>Спортивные игры (волейбол) 13 часов</b>				
46.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). Передвижения в волейболе.		
47.	2	Передвижения в волейболе.		
48.	3	Верхняя передача, приём мяча снизу в парах.		
49.	4	Верхняя передача, приём мяча снизу в парах.		
50.	5	Прямая нижняя подача через сетку.		
51.	6	Прямая нижняя подача через сетку.		
52.	7	Приём и передача мяча снизу после подачи.		
53.	8	Приём и передача мяча снизу после подачи.		
54.	9	Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах.		
55.	10	Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку в парах.		
56.	11	Игра в мини волейбол по упрощённым правилам.		
57.	12	Игра в мини волейбол по упрощённым правилам.		
58.	13	Игра в мини волейбол по упрощённым правилам.		
<b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>				
59.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Низкий, высокий старт.		
60.	2	Бег с препятствиями.		
61.	3	Бег с препятствиями.		
62.	4	Итоговая работа (тест). Тестирование: бег, прыжок, подтягивание.		
63.	5	Анализ итоговой работы (тест). Тестирование: бег, прыжок, подтягивание.		
64.	6	Тестирование: бег, прыжок, подтягивание.		
65.	7	Метание мяча с разбега на дальность.		
66.	8	Метание мяча с разбега на дальность.		
67.	9	Спортивные игры с элементами бега, игра футбол, Лапта.		
68.	10	Спортивные игры с элементами бега, игра футбол, Лапта.		

### 7 класс

№ п/п	Раздел программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	9 часов
2	Спортивные игры (баскетбол)	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	13 часов
3	Гимнастика	Легкоатлетический кросс	10 часов
4	Лыжная подготовка	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России.	13 часов
5	Спортивные игры (волейбол)	Эстафета, посвященная Дню Победы Смотр строя и песни	13 часов

6	Лёгкая атлетика	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул». Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	10 часов
---	-----------------	---	----------

№ п/п		Тема урока	Срок проведения	
			План.	Факт.
<b>Лёгкая атлетика 9 часов</b>				
1	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт.		
2	2	Низкий старт с опорой на одну руку.		
3	3	Эстафетный бег.		
4	4	Тестирование: прыжок с места, подтягивание, брюшной пресс, челночный бег.		
5	5	Тестирование: прыжок с места, подтягивание, брюшной пресс, челночный бег.		
6	6	Бег 60 метров на результат. Стартовая диагностика (тест).		
7	7	Метание мяча с разбега на дальность. Анализ стартовой работы (теста).		
8	8	Бег 1500 метров.		
9	9	Подвижная игра «Лапта».		
<b>Спортивные игры (баскетбол) 13 часов</b>				
10	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). Передача одной рукой от плеча.		
11	2	Передача одной рукой от плеча.		
12	3	Ловля и передача двумя руками от груди на месте, в движении.		
13	4	Ловля и передача двумя руками от груди на месте, в движении.		
14	5	Ловля и передача двумя руками от груди на месте, в движении.		
15	6	Ведение мяча с изменением направления.		
16	7	Ведение мяча с изменением направления		
17	8	Ведение мяча с изменением направления		
18	9	Повороты на месте.		
19	10	Броски мяча по кольцу с места, в движении.		
20	11	Броски мяча по кольцу с места, в движении		
21	12	Мини баскетбол. Судейство в баскетболе.		
22	13	Мини баскетбол. Судейство в баскетболе		
<b>Гимнастика 10 часов</b>				
23	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, повороты.		
24	2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, повороты.		
25	3	Общеразвивающие упражнения с мячами. Кувырок вперёд.		
26	4	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Кувырок назад.		
27	5	Кувырки вперёд и назад. Акробатическая комбинация.		
28	6	Мостик (д), Стойка на голове и руках (м).		
29	7	Мостик (д), Стойка на голове и руках (м).		
30	8	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну с		

		заданиями.		
31	9	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну с заданиями		
32	10	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастическому бревну с заданиями		
<b>Лыжная подготовка 13 часов</b>				
33	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История возникновения лыжного спорта.		
34	2	История возникновения лыжного спорта.		
35	3	Попеременный двухшажный ход.		
36	4	Попеременный двухшажный ход.		
37	5	Попеременный двухшажный ход.		
38	6	Попеременный двухшажный ход.		
39	7	Одновременный двухшажный ход.		
40	8	Одновременный двухшажный ход.		
41	9	Одновременный двухшажный ход.		
42	10	Одновременный двухшажный ход.		
43	11	Повороты переступанием вокруг пяток, носков лыж на месте.		
44	12	Повороты переступанием вокруг пяток, носков лыж на месте.		
45	13	Подвижные игры на лыжах, эстафеты.		
<b>Спортивные игры (волейбол) 13 часов</b>				
46	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). Передача мяча сверху в парах.		
47	2	Передача мяча сверху в парах.		
48	3	Передача мяча сверху в парах.		
49	4	Передача мяча сверху в парах.		
50	5	Приём мяча снизу в парах.		
51	6	Приём мяча снизу в парах.		
52	7	Приём мяча снизу в парах.		
53	8	Передача мяча сверху, приём мяча снизу через сетку.		
54	9	Передача мяча сверху, приём мяча снизу через сетку		
55	10	Нижняя прямая подача.		
56	11	Нижняя прямая подача		
57	12	Подвижные игры с элементами волейбола.		
58	13	Подвижные игры с элементами волейбола		
<b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>				
59	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Низкий, высокий старт.		
60	2	Тестирование: бег, прыжок с места, подтягивание, брюшной пресс. Итоговая работа (тест).		
61	3	Тестирование: бег, прыжок с места, подтягивание, брюшной пресс. Анализ итоговой работы (тест).		
62	4	Тестирование: бег, прыжок с места, подтягивание, брюшной пресс.		
63	5	Метание мяча с разбега на дальность.		
64	6	Эстафетный бег.		
65	7	Эстафетный бег		
66	8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
67	9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
68	10	Подведение итогов учебного года. Игра «Лапта».		

**8 класс**

№ п/п	Раздел программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	9 часов
2	Спортивные игры (баскетбол)	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	13 часов
3	Гимнастика	Легкоатлетический кросс	10 часов
4	Лыжная подготовка	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России.	13 часов
5	Спортивные игры (волейбол)	Эстафета, посвященная Дню Победы Смотр строя и песни	13 часов
6	Лёгкая атлетика	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул». Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	10 часов

№ п/п		Тема урока	Срок проведения	
			План.	Факт.
<b>Лёгкая атлетика 9 часов</b>				
1	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Низкий старт с опорой на одну руку.		
2	2	Низкий старт с опорой на одну руку.		
3	3	Стартовая диагностика (тест). Тестирование: Бег 30 м.; подтягивание; 6-минутный бег.		
4	4	Анализ стартовой диагностики (теста). Тестирование: 60 м.; прыжки в длину с места; челночный бег 4х9.		
5	5	Тестирование: 60 м.; прыжки в длину с места; челночный бег 4х9.		
6	6	Эстафетный бег. Бег с препятствиями.		
7	7	Бег 1500 метров.		
8	8	Метание мяча с разбега на дальность.		
9	9	Подвижная игра «Лапта».		
<b>Спортивные игры (баскетбол) 13 часов</b>				
10	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). Стойка баскетболиста. Передвижения баскетболиста.		
11	2	Передача одной рукой от плеча.		
12	3	Ведение мяча с изменением направления.		
13	4	Ведение мяча с изменением направления.		
14	5	Ведение мяча с изменением направления.		
15	6	Повороты на месте.		
16	7	Повороты на месте.		
17	8	Передачи мяча двумя руками от груди в движении.		
18	9	Передачи мяча двумя руками от груди в движении.		
19	10	Броски мяча по кольцу после ловли.		
20	11	Броски мяча по кольцу после ловли.		
21	12	Мини баскетбол. Судейство в баскетболе.		
22	13	Мини баскетбол. Судейство в баскетболе.		
<b>Гимнастика 10 часов</b>				

23	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, повороты на месте, в движений.		
24	2	Строевые упражнения, повороты на месте, в движений.		
25	3	Построение и перестроение.		
26	4	Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатика: кувырок вперед и назад.		
27	5	Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатика: кувырк вперед и назад.		
28	6	Общеразвивающие упражнения с предметами. Стойка на лопатках.		
29	7	Общеразвивающие упражнения с предметами. Стойка на лопатках.		
30	8	Девочки: мостик; мальчики: стойка на голове и руках.		
31	9	Девочки: мостик; мальчики: стойка на голове и руках.		
32	10	Ходьба по гимнастическому напольному бревну с заданиями.		
<b>Лыжная подготовка 13 часов</b>				
33	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История возникновения лыжного спорта.		
34	2	Мази и их назначение. Попеременный двухшажный ход.		
35	3	Попеременный двухшажный ход.		
36	4	Попеременный двухшажный ход.		
37	5	Попеременный двухшажный ход.		
38	6	Одновременный двухшажный ход.		
39	7	Одновременный двухшажный ход.		
40	8	Одновременный двухшажный ход.		
41	9	Повороты на месте махом лыж.		
42	10	Повороты на месте махом лыж.		
43	11	Подвижные игры на лыжах, эстафеты.		
44	12	Подвижные игры на лыжах, эстафеты.		
45	13	Прохождение дистанции до 5 километров.		
<b>Спортивные игры (волейбол) 13 часов</b>				
46	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). Стойки, передвижения волейболиста.		
47	2	Стойки, передвижения волейболиста.		
48	3	Приём мяча сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу.		
49	4	Приём мяча сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу.		
50	5	Приём мяча сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу.		
51	6	Приём мяча сверху в парах. Приём мяча двумя руками снизу.		
52	7	Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача.		
53	8	Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача.		
54	9	Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача.		
55	10	Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача.		
56	11	Двухсторонняя игра в волейбол. Судейство в волейболе.		
57	12	Двухсторонняя игра в волейбол. Судейство в волейболе.		
58	13	Двухсторонняя игра в волейбол. Судейство в волейболе.		

<b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>				
59	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с препятствиями.		
60	2	Тестирование: бег 30 м., подтягивание, 6-минутный бег.		
61	3	Тестирование: бег 30 м., подтягивание, 6-минутный бег.		
62	4	Итоговая работа (тест). Челночный бег 4х9.		
63	5	Анализ итоговой работы (теста). Тестирование: 60 м.; прыжок в длину с места;		
64	6	Тестирование: 60 м.; прыжок в длину с места;		
65	7	Метание мяча с разбега на дальность.		
66	8	Подвижные игры с элементами бега. Игра «Лапта».		
67	9	Подвижные игры с элементами бега. Игра «Лапта».		
68	10	Игра «Лапта». Подведение итогов учебного года.		

### 9 класс

№ п/п	Раздел программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	9 часов
2	Спортивные игры (баскетбол)	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	13 часов
3	Гимнастика	Легкоатлетический кросс	10 часов
4	Лыжная подготовка	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России.	13 часов
5	Спортивные игры (волейбол)	Эстафета, посвященная Дню Победы Смотр строя и песни	13 часов
6	Лёгкая атлетика	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул». Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	10 часов

№ п/п		Тема урока	Срок проведения	
			План.	Факт.
<b>Лёгкая атлетика 9 часов</b>				
1.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт, стартовый разгон.		
2.	2	Низкий старт, стартовый разгон.		
3.	3	Стартовая работа (тест). Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров, подтягивание.		
4.	4	Анализ стартовой работы (теста). Прыжок в длину с места; челночный бег 4х9.		
5.	5	Прыжок в длину с места; челночный бег 4х9.		
6.	6	Техника передачи эстафеты.		
7.	7	Бег 2000 метров.		
8.	8	Метание мяча с разбега на дальность.		
9.	9	Подвижная игра «Лапта».		
<b>Спортивные игры (баскетбол) 13 часов</b>				



10.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). Стойка баскетболиста. Передвижения баскетболиста.		
11.	2	Передача мяча в движении.		
12.	3	Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.		
13.	4	Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.		
14.	5	Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении.		
15.	6	Бросок мяча с места (в прыжке).		
16.	7	Бросок мяча с места (в прыжке).		
17.	8	Ловля высоко летящего мяча.		
18.	9	Ловля высоко летящего мяча.		
19.	10	Броски мяча по кольцу.		
20.	11	Броски мяча по кольцу.		
21.	12	Персональная защита. Двухсторонняя игра.		
22.	13	Персональная защита. Двухсторонняя игра.		
<b>Гимнастика 10 часов</b>				
23.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, повороты на месте, в движений.		
24.	2	Строевые упражнения, повороты на месте, в движений.		
25.	3	Равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд.		
26.	4	«Мост» из положения стоя (д). Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю).		
27.	5	«Мост» из положения стоя (д). Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю).		
28.	6	Переворот боком. Стойка на руках (ю). Кувырок назад полушпагат (д).		
29.	7	Переворот боком. Стойка на руках (ю). Кувырок назад полушпагат (д).		
30.	8	Зачётная комбинация.		
31.	9	Зачётная комбинация.		
32.	10	Зачётная комбинация.		
<b>Лыжная подготовка 13 часов</b>				
33.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История возникновения лыжного спорта.		
34.	2	Попеременный двухшажный ход.		
35.	3	Попеременный двухшажный ход.		
36.	4	Попеременный двухшажный ход.		
37.	5	Попеременный двухшажный ход.		
38.	6	Одновременный одношажный ход.		
39.	7	Одновременный одношажный ход.		
40.	8	Одновременный одношажный ход.		
41.	9	Одновременный бесшажный ход.		
42.	10	Одновременный бесшажный ход.		
43.	11	Переход с попеременного на одновременный, бесшажный ход.		
44.	12	Переход с попеременного на одновременный, бесшажный ход.		
45.	13	Прохождение дистанции до 8 километров.		
<b>Спортивные игры (волейбол) 13 часов</b>				

46.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол). Передача мяча сверху во встречных колоннах.		
47.	2	Передача мяча сверху во встречных колоннах.		
48.	3	Передача мяча сверху во встречных колоннах.		
49.	4	Многократный приём мяча снизу и сверху.		
50.	5	Многократный приём мяча снизу и сверху.		
51.	6	Многократный приём мяча снизу и сверху.		
52.	7	Нижняя, верхняя подача мяча на точность. Приём мяча, отраженного сеткой.		
53.	8	Нижняя, верхняя подача мяча на точность. Приём мяча, отраженного сеткой.		
54.	9	Нижняя, верхняя подача мяча на точность. Приём мяча, отраженного сеткой.		
55.	10	Нижняя, верхняя подача мяча на точность. Приём мяча, отраженного сеткой.		
56.	11	Двухсторонняя игра в волейбол. Судейство в волейболе.		
57.	12	Двухсторонняя игра в волейбол. Судейство в волейболе.		
58.	13	Двухсторонняя игра в волейбол. Судейство в волейболе.		
<b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>				
59.	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт, стартовый разгон.		
60.	2	Тестирование: бег 60 метров, подтягивание, 6-минутный бег.		
61.	3	Тестирование: бег 60 метров, подтягивание, 6-минутный бег.		
62.	4	Итоговая работа (тест). Челночный бег 4x9.		
63.	5	Анализ итоговой работы (теста). Тестирование: поднимание туловища; прыжок в длину с места.		
64.	6	Тестирование: поднимание туловища, прыжок в длину с места.		
65.	7	Специальные беговые упражнения.		
66.	8	Подвижные игры с элементами бега. Игра «Лапта».		
67.	9	Подвижные игры с элементами бега. Игра «Лапта».		
68.	10	Игра «Лапта». Подведение итогов учебного года.		

## Темы исследовательских работ, проектов

### 5 класс

1. Главный путь к здоровью – спорт
2. Кто самый здоровый в классе?
3. Значение режима дня для школьника
4. Здоровое питание - залог крепкого здоровья.

### 6 класс

1. «Влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности обучающихся»
2. «Подвижные игры как средство борьбы с гиподинамией детей и средство профилактики правонарушений несовершеннолетними».
3. «Роль физических упражнений в формировании осанки школьников»
4. «Курение среди подростков»

### 7 класс

1. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела
2. Здоровым быть модно
3. Я выбираю спорт
4. Как я вижу здоровый образ жизни.

### 8 класс

1. Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями
2. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
3. Спортивный ритуал, традиции, символика в спорте.
4. Влияние занятий физической культурой на уровень физической подготовленности обучающихся

### 9 класс

1. Мне нужны занятия физической культурой?
2. Моя спортивная семья
3. Спорт против наркотиков
4. Режим дня и его значение для здоровья человека.