

Приложение 2
к Адаптированной основной
образовательной программе
основного общего образования
учащихся с задержкой психического
развития (вариант 7) МАОУ СОШ № 8

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 8

Рекомендована
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 8
протокол от 30.08.2023 № 21-ПС/2022-2023

Утверждена
Директор МАОУ СОШ № 8
С.В. Елсукова
приказ от 31.08.2023 № 184-0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
Срок реализации: 5 лет
Класс: 5-9 класс

Североуральский городской округ
2023 год

Оглавление

1. Содержание учебного предмета	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета	9
3. Тематическое планирование.....	13

1. Содержание учебного предмета

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей учащихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Перечень возможных упражнений представлен в разделе «Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в таблице 1. Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей учащихся.

Содержание тематических модулей программы представлено без привязки к годам обучения. Учитель самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей учащихся Учреждения, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений, а также руководствуясь содержанием учебного предмета «Физическая культура» ООП ООО МАОУ СОШ №8.

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность учащихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для учащихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики учащихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для учащихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями учащихся. Особое значение для учащихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность учащегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются учащимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

- комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;
- подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;
- техника плавания «брасс» и «кроль» на спине и на груди;
- техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;
- техника поворотов «маятник»;
- техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;
- игры в воде с элементами плавания.

Таблица 1. Перечень упражнений

Модуль / тематический блок	Разделы
Знания о физической культуре	Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.
Гимнастика с элементами акробатики	<i>Обучение основным гимнастическим элементам</i> 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. <i>Обучение элементам акробатики</i> <i>Общеразвивающие упражнения без предметов:</i> Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. 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). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. <i>Общеразвивающие упражнения с предметами</i> Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). 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).

	Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении). Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе. Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты. Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями учащихся.
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе; Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); Бег с грузом в руках; Бег широким шагом на носках по прямой; Скоростной бег на дистанции 10-30 м; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; Бег на 20-30 м; Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см); Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м; Бег на 30 м на скорость;

	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие. Обучение метанию малого мяча 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. Подготовительные упражнения с 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. 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. 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.
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места. Волейбол: Перемещения и стойки: основная и 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. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния. Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено. Футбол: Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем). Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.

Зимние виды спорта	Обучение основным элементам лыжной подготовки 1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъемы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; 5) повороты на лыжах в движении; 6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км). Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.
Плавание	Обучение основным элементам плавания Подготовительные упражнения: Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне. И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь. Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна. Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз. При отталкивании воды – рука прямая, форма ладони – «ложка». Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх). Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад. При выполнении задания туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка». И.п. стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях). В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»). «Кто дольше продержит лицо в воде?» Пробежать в воде 4-5 м, выполняя гребки руками. Упражнение «поплавок». Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по

	поверхности воды. Стараться удерживать туловище на поверхности воды как можно дольше. Скольжение на спине. Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления. Скольжение на спине. Выдохи в воду. Плавание на груди и спине вольным стилем Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25 м, затем 50 м.
--	---

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.
- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- организовывать самостоятельно или совместно с учителем учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты; оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с учителем критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.
- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.
- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других учащихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре:

- учащийся объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- учащийся объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- знает требования ГТО.

Характеризует:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение основным гимнастическим элементам:

- выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;
- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;
- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;
- выполняет серию действий;
- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;
- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;
- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;
- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;

- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;
- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.

Обучение элементам акробатики:

- выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;
- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
- выполняет на память серию упражнений;
- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога;
- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;
- выполняет на память серию из 5-7 упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;
- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;
- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь учителя в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры.

Легкая атлетика

Обучение технике ходьбы и бега:

- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;
- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;
- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;
- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Обучение метанию малого мяча:

- выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;
- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;
- выполняет упражнение целостно;
- включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь учителя в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет на память серию из 5-7 упражнений;

- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).

Спортивные игры

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол:

- Играет по правилам без облегчений.

Соблюдает правила:

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- проводит спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.

Лыжная подготовка

Обучение основным элементам лыжной подготовки:

Соблюдает правила:

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой;

Проговаривает правила игр;

Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий;

Удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.

Плавание

Обучение основным элементам плавания:

Соблюдает правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- осуществления контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- эффективности занятий физическими упражнениями (функциональное состояние организма и физическая работоспособность; дозировка физической нагрузки и направленность воздействий).

Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие.

Выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

3. Тематическое планирование

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год		Итого
		Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
5	3	68	34	102
6	3	68	34	102
7	3	68	34	102
8	3	68	34	102
9	2	68	-	68

5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов (обяза т. часть)	Кол-во часов (часть, форм. УОО)	ЭОР
1	Введение. <i>Физическая культура как область знаний</i> Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Практикум.		1	Образова- тельная платформа «Российс- кая электрон- ная школа»
2	Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. <i>История и современное развитие физической культуры.</i> Практикум.		2	
3	Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Практикум.		1	
4	История олимпийского движения. <i>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.</i>	1		
5	Современное олимпийское движение в России, великие спортсмены. <i>Выдающиеся отечественные и зарубежные футболисты, тренеры, внесшие общий вклад в развитие и становление современного футбола.</i> Практикум.		1	
6	Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Практикум.		2	
7	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Практикум.		2	

8	Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Практикум на примере игровых видов спорта Практикум.		2
9	Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Проект: составление памятки-рекомендации	2	
10	Техника движений и ее основные показатели. Практикум на примере легкоатлетических видов спорта. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Практикум.		2
11	Изучение правил игры в баскетбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i> Практикум на примере баскетбола. Физическая культура и личность. Проект «Мои занятия физической культурой» Практикум.		2
12	Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, футбольным полем. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.	2	
13	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» История ГТО в нашей стране. Сообщения учащихся. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	2	
14	Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе	1	

	самостоятельных занятий физической культуры и спортом.		
15	Виды спорта, входящие в ВФСК «ГТО». Практикум по выполнению одного из нормативов. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом. Практикум.		2
16	Оздоровительные системы физического воспитания. Представление об оздоровительных системах физического воспитания	2	
17	Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. Спортивная подготовка. Общие правила на примере занятий физической культурой и спортом. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	2	
18	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i> Игра в баскетбол. бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Практикум.		2
19	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Проект: составление памятки-рекомендации. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	2	
20	Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем). Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря. Основы обучения и выполнения различных технических приемов, тактических действий футбола и эффективность их применения во время игры. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания». Практикум.		2

21	Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	2	
22	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). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры). Коррекция осанки и телосложения.	3	
23	Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Кувырки вперёд и назад в группировке	2	
24	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). Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.	2	
25	Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. ; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).	2	
26	Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Практикум		2
27	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий	2	

	физической культурой и спортом. Проект: составление памятки-рекомендации.		
28	Легкая атлетика. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча в мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Беговые упражнения. Практикум.		2
29	Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта	2	
30	Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки футболиста. бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	2	
31	Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	2	
32	Обучение основным гимнастическим элементам 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. Гимнастика. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	2	
33	Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».	2	
34	Гимнастические упражнения и комбинации. Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки	2	

	на гимнастического козла с последующим прыгиванием (девочки).		
35	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Практикум.</i>		2
36	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Практикум.		2
37	Обучение основным элементам лыжной подготовки: передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); ; поворот на лыжах вокруг носков лыж; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции.	3	
38	Обучение основным элементам лыжной подготовки спуски с гор на лыжах: подъемы на лыжах в гору; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой» и спуск со склонов в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	2	
39	Обучение основным элементам лыжной подготовки: торможения при спусках; повороты на лыжах в движении. Попеременный 2шажный ход. Составление дневника физической культуры.	2	
40	Удары по мячу ногой: удары по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу; удар с полуката правой и левой ногой; удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.	2	
41	Одновременный бесшажный ход. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий;	2	

	закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.		
42	Игровые виды спорта. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Спортивные игры. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Практикум.		1
43	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).	2	
44	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	2	
45	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. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	
46	Волейбол: Перемещения и стойки: основная и 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. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	2	
47	Ведение мяча: способы ведения мяча (с увеличением скорости движения, выполнения рывков и обводок, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м); различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.	1	
48	Обучение основным элементам плавания Подготовительные упражнения: Техника безопасности на уроках плавания. Проект: составление памятки-рекомендации.	1	
49	Обучение основным элементам плавания Подготовительные упражнения:	1	

	<i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.</i> И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне. И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь. Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна. Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз. При отталкивании воды – рука прямая, форма ладони – «ложка». Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх). Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад. При выполнении задания туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка». И.п. стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях). В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»). «Кто дольше продержит лицо в воде?» Пробежать в воде 4-5 м, выполняя гребки руками. <i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i>		
50	Упражнение «поплавок». Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удерживать туловище на поверхности воды как можно дольше. Скольжение на спине.		1

	Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления. Скольжение на спине. Выдохи в воду. Практикум.			
51	Обучение технике плавания. Плавание кролем на груди и спине с помощью рук и ног с задержкой дыхания. Корректирующие упражнения	2		
52	Общеразвивающие упражнения в вытяжении. Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Корректирующие упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Практикум.		1	
53	Общеразвивающие упражнения. Измерение частоты сердечных сокращений. Корректирующие упражнения. Стартовые прыжки. Корректирующие упражнения. Эстафетное плавание	1		
54	Технические приемы вратаря: Основная стойка вратаря.	1		
55	Старт, стартовый прыжок. Корректирующие упражнения.	1		
56	Игры на воде. «Гонки мячей». Корректирующие упражнения	1		
57	Физическая культура в современном обществе. Обсуждение, подготовка, проведение пеших туристических походов. Проект: составление памятки-рекомендации Практикум.		2	
58	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1		
Итого:		102	34	

6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов (обязательная часть)	Кол-во часов (часть, формируемая УОО)	ЭОР
----------	------	--	--	-----

1	Введение. Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Проекты в форме сообщений учащихся.	1		Образовательная платформа «Российская электронная школа»
2	История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1		
3	Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Физическая культура человека Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.	1		Образовательная платформа «Российская электронная школа»
4	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.		1	
5	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		
6	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1		
7	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером,	2		

	упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.			
8	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Проект: составление рекомендаций.		2	
9	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью) Проект: составление памятки-рекомендации.	2		
10	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Проект: составление рекомендаций.	2		Образовательная платформа «Российская электронная школа»
11	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз. Проект: составление рекомендаций.	2		
12	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Проект: составление рекомендаций.		2	
13	Организация досуга средствами физической культуры. Практикум по организации видов досуга.	2		
14	Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Проект: составление памятки-рекомендации.	2		
15	Оценка техники осваиваемых упражнений.	1		
16	Оценка эффективности занятий, способы выявления и устранения технических ошибок.		2	
17	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1		
18	Практикум. Оценка эффективности занятий физической культурой: самоконтроль, оценка техники	1		

	выполнения, устранение технических ошибок.			
19	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Практикум по выполнению.	2		
20	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.		2	
21	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Проект: составление рекомендаций.	2		
22	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Практикум по выполнению.	2		
23	Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	2		Образовательная платформа «Российская электронная школа»
24	<i>Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание.</i>		2	
25	<i>Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха.</i>	2		
26	<i>Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</i>	2		
27	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	2		
28	Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Практикум с применением		2	

	памяток-рекомендаций по самонаблюдению и самоконтролю.		
29	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Практикум с применением памяток-рекомендаций по самонаблюдению и самоконтролю.	2	
30	Легкая атлетика Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Бег в различном темпе; Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).	1	
31	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.		1
32	Обучение метанию малого мяча 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. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	2	
33	Прыжково-беговые упражнения.	2	
34	Гимнастика. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	2	
35	Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекаат вперед и назад из положения сидя, перекаат вперед и назад из упора присев, круговой перекаат в сторону, перекаат вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и		2

	кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.			
36	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом "согнув ноги" (мальчики) и способом "ноги врозь" (девочки).	1		
37	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперед и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приема (мальчики).	2		Образовательная платформа «Российская электронная школа»
38	Лыжная подготовка. Техника безопасности во время занятий физической культурой на лыжах. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой, с лыжами на плече;	2		
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м		2	
40	Лыжная подготовка. Подъемы, спуски.	2		
41	Лыжная подготовка. Повороты, торможения	2		
42	Одновременный бесшажный ход. Одновременный 1шажный ход. Игры «Кто	2		

	дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.			
43	Игровые виды спорта. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.		2	
44	Спортивные игры Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	2		
45	<i>Баскетбол:</i> стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой. Спортивные игры. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов.	2		
46	Спортивные игры: Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху.	2		Образовательная платформа «Российская электронная школа»
47	Плавание. Техника безопасности на уроках плавания. Техника плавания брассом. Корректирующие упражнения.		2	

48	Спад вниз ногами, сидя на бортике. Корригирующие упражнения.	2	
49	Плавание брассом. Движение ногами и дыхание. Толчки ногой в сторону, назад.	2	
50	Плавание брассом с доской. Графическая запись плавательных упражнений. Корригирующие упражнения.	2	
51	Плавание брассом, руки вдоль тела. Частота сердечных сокращений.		2
52	Общеразвивающие упражнения. Корригирующие упражнения.	2	
53	Плавание брассом с вытянутыми руками. Поддерживающие движения.	2	
54	Эстафетное плавание.	2	
55	Старт, стартовый прыжок. Корригирующие упражнения.		2
56	Игры на воде. «Борьба за мяч». Корригирующие упражнения.	2	
57	<i>Спорт и спортивная подготовка.</i> <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Практикум по выполнению отдельных нормативов	2	

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов (обязательная часть)	Кол-во часов (часть, формируемая УОО)	ЭОР
1	Введение. Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Проекты в форме сообщений учащихся.	1		Образовательная платформа «Российская электронная школа»
2	История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1		

	Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.			
3	Физическая культура человека Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1		
4	Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.		1	
5	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью "индекса Кетле", "ортостатической пробы", "функциональной пробы со стандартной нагрузкой".	1		
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1		
7	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями Практикум.	1		Образовательная платформа «Российская электронная школа»
8	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Проект: составление памятки-рекомендации.		1	

9	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Проект: составление рекомендаций.	2		
10	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью) Проект: составление памятки-рекомендации.	2		
11	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Проект: составление рекомендаций.	2		
12	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз. Проект: составление рекомендаций.		2	
13	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Проект: составление рекомендаций.	2		
14	Организация досуга средствами физической культуры. Практикум по организации видов досуга.	2		
15	Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники осваиваемых упражнений.	2		
16	Оценка эффективности занятий, способы выявления и устранения технических ошибок.		2	
17	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	2		
18	Практикум. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физической культурой: самоконтроль, оценка техники выполнения, устранение технических ошибок.	2		
19	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за	2		

	спиной, броски и ловля мяча. Практикум по выполнению.			
20	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).		2	Образовательная платформа «Российская электронная школа»
21	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i> Проект: составление рекомендаций.	2		
22	Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i> Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);	2		
23	<i>Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание.</i>	2		
24	<i>Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча в мишени.</i> 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.		2	
25	<i>Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</i>	2		
26	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	2		
27	Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки. Практикум с	2		

	применением памяток-рекомендаций по самонаблюдению и самоконтролю.			
28	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору. Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов. Практикум с применением памяток-рекомендаций по самонаблюдению и самоконтролю.		2	
29	Гимнастика. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. 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).	2		
30	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Практикум с применением памяток-рекомендаций по самонаблюдению и самоконтролю..	2		
31	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).	2		Образовательная платформа «Российская электронная школа»
32	Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.		2	
33	Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее	2		

	разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приема (мальчики).			
34	Лыжная подготовка. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	2		
35	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъемы ранее освоенными способами.	2		
36	Лыжная подготовка. Повороты, торможения		2	
37	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата)</i> с помощью занятий на лыжах.	2		
38	Попеременный 2шажный ход	2		
39	Одновременный бесшажный ход	2		
40	Легкая атлетика. Легкая атлетика: беговые упражнения. Скоростной бег на дистанции 10-30 м; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе. Бег на 20-30 м.		2	
41	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание.</i> Бег по ориентирам	2		
42	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	2		
43	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера	2		Образовательная платформа «Российская электронная школа»
44	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.		2	
45	Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см) способами "наступление" и "прыжковый бег", эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом "согнув ноги" и в высоту способом "перешагивание". Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м	2		

46	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). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	2		
47	Спортивные игры: Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.	1		
48	Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.		2	
49	Спортивные игры: Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1		
50	Плавание. Техника безопасности на уроках плавания. Общеразвивающие упражнения. Корректирующие упражнения.	1		
51	<i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i>	1		
52	<i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i> Плавание брассом. Движение ногами и дыхание. Толчки ногой в сторону, назад.		2	
53	Плавание брассом с доской. Графическая запись плавательных упражнений. Корректирующие упражнения.	1		
54	Плавание брассом, руки вдоль тела. Частота сердечных сокращений.	1		Образовательная

55	Плавание брассом с вытянутыми руками. Поддерживающие движения.	1		платформа «Российс- кая электрон- ная школа»
56	Общеразвивающие упражнения. Корректирующие упражнения.		2	
57	Плавание брассом с вытянутыми руками. Плавание на груди и спине вольным стилем. Поддерживающие движения.	1		
58	Старт, стартовый прыжок. Корректирующие упражнения. Эстафетное плавание.	1		
59	Игры на воде. «Борьба за мяч». Корректирующие упражнения.	1		
60	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Практикум по выполнению отдельных нормативов.</i>		2	

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов (обяза- тельная часть)	Кол-во часов (часть, форми- руемая УОО)	ЭОР
1	Введение. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены. <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Достижения отечественных и зарубежных спортсменов. Физкультура и спорт в советский период. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1		Образова- тельная платформа «Российс- кая электрон- ная школа»
2	Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Физическая культура человека Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.	1		
3	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корректирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных	1		

	занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.			
4	Легкая атлетика. Бег широким шагом на носках по прямой; Скоростной бег на дистанции 10-30 м; Стартовый разгон и бег по дистанции. 30 метров. Совершенствование низкого старта, стартовый разгон. Бег на 30 м на скорость		1	Образовательная платформа «Российская электронная школа»
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона). <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения).</i>	1		
6	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	1		
7	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие. Бег 1 000 метров.	1		
8	Метание по движущимся целям. Игра «Перестрелка»		1	
9	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м. Круговая эстафета. Подвижные игры. Подтягивание (м), поднятие и опускание туловища (д)	1		
10	Бег 2000 метров.	1		
11	Преодоление полосы препятствий, эстафеты.	1		
12	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств, челночный бег 3×10 м.		1	
13	Развитие прыжковой выносливости. Прыжок в длину с места.	1		
14	Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут. Равномерный бег 12 минут, преодоление препятствий. Игры на улице.	1		
15	Изучение. Прыжки в длину с разбега.	1		
16	Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Подвижные игры с мячом. Наклон вперед из положения сидя		1	
17	Спортивно-оздоровительная деятельность пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.	1		
18	Бег в медленном темпе до 3,5 минут. Ускорения с низкого старта.	1		

19	Стартовый разгон и бег по дистанции. 30 метров. Совершенствование низкого старта, стартовый разгон.	1		
20	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки, допинг.		1	
21	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1		
22	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1		
23	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передачи мяча.	1		
24	Ловля и передачи мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в корзину		1	
25-26	Ведение мяча во встречных колоннах и передачи. Броски. Наклон вперед из положения стоя к прямым ногам	1		
27	Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении). Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1		
28	Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников.	1		
29	Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок мяча в щит.		1	
30	Выбор свободного места на получение мяча в игре 3х3 на одно кольцо.	1		
31	Подвижная игра «массовый баскетбол».	1		
32	Выполнение сочетание приемов. Нападение (выбор свободного места)	1		
33	Передвижения шагом и бегом обводя стойки, бросок в кольцо.		1	
34	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1		

35	Подвижная игра «пройди защиту».	1		
36	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши).	1		
37	Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки, допинг.		1	
38	Гимнастика. Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).	1		
39	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).	1		
40	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Развитие гибкости. Изучение акробатических упражнений.	1		
41	Акробатические упражнения и комбинации (упоры, прыжки с поворотами, перевороты).		1	
42	<i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, передвижения, стойки).</i>	1		
43	Лазание по канату в 2-3 приема.	1		
44	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	1		
45	Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.		1	
46	Строевые упражнения. Полоса препятствий.	1		

47	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1		
48	Различные периоды становления гимнастики. Повторение психологические особенности возрастного развития. История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.	1		
49	Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.		1	
50	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Развитие гибкости. Изучение акробатических упражнений.	1		
51	История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены. Основы знаний. Самоконтроль. Основные этапы развития олимпийского движения в России. Успехи российских спортсменов-лыжников на Олимпийских играх.	1		
52	Лыжная подготовка. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1		
53	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Практикум.		1	
54	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1		
55	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	1		
56	Вкатывание 3 км. Игры «Гонки с выбыванием»	1		
57	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъемах, торможении.		1	
58	Прохождение учебных дистанций (2 км). Темповая тренировка 2 км.	1		
59	Прохождение учебных дистанций (3 км). Повторение поворотов, в равномерном темпе 3 км.	1		

60	Учебные соревнования.	1		
61	Прохождение учебных дистанций. Спуски с горы, 2 км		1	
62	Одновременный одношажный ход. На скорость: 4х40м.	1		
63	Прохождение учебных дистанций. Прохождение дистанции 3 км.	1		
64	Прохождение дистанции на скорость 3х50 м, игры.	1		
65	Эстафеты на лыжах.		1	
66	Подъем в гору, спуск, торможение «плугом»	1		
67	Закрепление лыжной подготовки (основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений)	1		
68	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Игровые виды спорта. Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1		
69	Из истории волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.		1	
70	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой соревновательной деятельности. Практикум.	1		
71	Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено. подача мяча. Передачи в зонах 6-3-4, 6-3-2, и далее через сетку. Повторение: верхняя и нижняя передачи мяча во встречных колоннах.	1		
72	Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.	1		
73	Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено. подача мяча. Прием мяча снизу. Сочетание первой и второй передачи мяча.		1	
74	Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1		
75	Оценка техники выполнения изученных приемов. Учебная игра	1		
76	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по волейболу.	1		
77	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми,		1	

	организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.			
78	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе. Работа в парах у стены в 4-х. через сетку в тройках	1		
79	Подача мяча. Передачи в зонах 6-3-4,6-3-2, и далее через сетку.	1		
80	Оценка техники выполнения изученных приемов. Практикум.	1		
81	Плавание. Роль плавания в развитии основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Техника безопасности на уроках плавания. Погружение в воду. Выпрыгивание в упор на прямых руках, держась за бортик. <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i>		1	
82	Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.	1		
83	Плавание брассом на груди. Корректирующие упражнения. Плавание брассом при помощи ног с доской в руках. Корректирующие упражнения	1		
84	Плавание брассом при помощи ног с доской в руках. Корректирующие упражнения.	1		
85	Техника движения рук, ног в плавании брассом. Графическая запись плавательных упражнений. Корректирующие упражнения.		1	
86	Плавание «дельфином» с укороченным гребком и задержкой дыхания. Корректирующие упражнения.	1		
87	Роль плавания в развитии основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Практикум по выполнению упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений.	1		
88	Отработка способов плавания «дельфином». Корректирующие упражнения.	1		
89	Старт, стартовый прыжок. Эстафетное плавание.		1	
90	Основные способы плавания. Практикум по выполнению упражнений. Игры на воде. «Волейбол на воде». Корректирующие упражнения.	1		
91	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической	1		

	нагрузки. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.			
92	Прыжково-беговые упражнения. Подтягивание(м), поднимание и опускание туловища (д). Прыжок в длину с места	1		
93	Бег 30 метров		1	
94	Бег 1000 метров	1		
95	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1		
96	Повторение техники передачи эстафетной палочки. Полоса препятствий.	1		
97	Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета.		1	
98	Переменный бег. <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i> Эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета. Челночный бег, подвижные игры.	1		
99	Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись".	1		
100	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах легкой атлетики.	1		
101	Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Основы туристской работы. Спортивно-оздоровительная направленность туристской работы. Практикум.		1	
102	Спортивные игры с включением элементов культурно-этнической направленности. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1		

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов (обязательная часть)	ЭОР
1	Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.	1	Библиотека ЦОС

	Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
2	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1	
3	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	
4	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности учащихся.		
5	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	1	
6	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе. Равномерный бег 16 минут, преодоление препятствий. Игры на улице.	1	
7	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1	
8	Спортивно-оздоровительная деятельность. Ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий Практикум.		
9	Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. История баскетбола. Практикум.	1	
10	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Библиотека ЦОС

11	Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с грузом в руках.	1	
12	Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3 - 5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты;		
13	Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, "змейкой", на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него).	1	
14	Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе;	1	
15	Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры;	1	
16	Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с "тенью" (повторение движений партнера). Бег по		Библиотека ЦОС

	гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.		
17	Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, "рывками", изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и "змейкой"). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед.	1	
18	Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, "дриблинг" мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	
19	Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).	1	
20	Практикум. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта.		
21	Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче. Спортивные игры: Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	1	
22	Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.	1	

23	Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	1	Библиотека ЦОС
24	Мост. Перевороты. Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями учащихся. Гимнастические упражнения и комбинации (висы, махи, повороты, передвижения, стойки).		
25	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши).	1	
26	Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1	
27	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).	1	
28	Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких		Библиотека ЦОС

	бруснях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу "подкачки"), приседания на одной ноге "пистолетом" с опорой на руку для сохранения равновесия).		
29	Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу "круговой тренировки"). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.	1	
30	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	1	
31	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Техника безопасности на уроках плавания. Корректирующие упражнения. Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием: организация мест занятий, подбор одежды, инвентаря.	1	
32	Плавание на груди и спине вольным стилем. Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.		
33	Техника движения рук, ног, дыхание в плавании кролем и брассом. Графическая запись плавательных упражнений.	1	
34	Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25 м, затем 50 м. Дыхание в сочетании с движениями рук и ног в плавании брассом и кролем.	1	
35	Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25 м, затем 50 м. Роль плавания в развитии основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Практикум по	1	Библиотека ЦОС

	выполнению упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений.		
36	Контрольное выполнение плавания басом, кролем. Элементы судейства.		
37	Основы знаний. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Самоконтроль. <i>Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).</i> Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	
38	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Правила предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	1	
39	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1	
40	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.		
41	Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, "лесенкой", "елочкой". Упражнения в "транспортировке".	1	
42	Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через "ворота" и преодоление небольших трамплинов.	1	
43	Учебные соревнования.	1	
44	Спуски с горы, 2 км		
45	Одновременный одношажный ход. На скорость: 4х40м.	1	
46	Преодоление уступа и выступа. Игры на улице.	1	
47	Прохождение дистанции на скорость 3х50 м, игры.	1	
48	Закрепление изученных ходов. Практикум.		
49	Повторение история волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Практикум.	1	
50	Правила предупреждения травматизма во время занятий подвижными и спортивными играми,	1	Библиотека ЦОС

	организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
51	Повторение история волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры. Практикум.	1	
52	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.		
53	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приемы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.	1	
54	Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Подача мяча. Передачи в зонах 6-3-4,6-3-2, и далее через сетку.	1	
55	Работа в парах у стены в 4-х. через сетку в тройках.	1	
56	Подача мяча. Прием мяча снизу		
57	Закрепление. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Практикум.	1	
58	Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).	1	
59	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме "до отказа".	1	
60	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями		
61	Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.	1	

62	Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью "с ходу". Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	Библиотека ЦОС
63	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами "прогнувшись" и "согнув ноги", прыжки в высоту способом "перешагивание".	1	
64	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей "Гимнастика" и "Спортивные игры"),		
65	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	
66	Круговая эстафета. Подвижные игры. Полоса препятствий	1	
67	Бег 2000 метров	1	
68	Особенности спортивного туризма, основы техники и тактики. Организация туристских мероприятий.		

*ЭОР. Возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201220

Владелец Елсукова Светлана Владимировна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024