


УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ
«Стремуткинская СОШ»
от 01.09.2022 г. № 97-О

ПРИНЯТА
на заседании МС школы
протокол №1 от
31.08.2022

«СОГЛАСОВАНА»
 М.В. Белобокова
Зам. дир. по УВР
01.09.2022 г.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету
Физическая культура
6-9 класс

Уровень основного общего образования

Срок реализации данной рабочей программы 4 года

Нормативная база

-Федеральный государственный образовательный стандарт
основного общего образования(утв. приказом Министерства образования и науки РФ от
17 декабря 2010 г. N 1897)С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31
декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования.
Одобрена решением от 08.04.2015 г. пр. №1/15, в редакции протокола № 1/20 от
04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

- Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования
обучающихся с задержкой психического развития муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Стремуткинская средняя общеобразовательная школа
Псковского района» (АООП образования обучающихся с ЗПР МБОУ «Стремуткинская СОШ»),
утв. приказом от 01.09.2021 г. № 96-О.

Ф.И.О. учителя: Жужа Елена Михайловна

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» должны отражать:

Физическая культура: (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

- 1) понимание значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.
- 2) приобретение знаний по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- 3) формирование знаний об истории развития физической культуры и первых соревнований.

Особенностей физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

- 4) приобретение знаний о физических упражнениях, их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств; физической подготовке и ее связи с развитием основных физических качеств; характеристике основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- 5) понимание цели возрождения Олимпийских игр и роль в становлении современного Олимпийского движения, объяснение смысла символики и ритуалов Олимпийских игр.
- 6) умение:
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять акробатические упражнения и комбинации;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах;
 - играть спортивные игры: волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения на развитие уровня на оценку уровня индивидуального физического развития.

2. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. 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). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). 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).

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

6 класс

№п/п	Тема раздела. Тема урока.	Кол-во часов
	Физическая культура как область знаний	2 часа
1	История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России.	1
2	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность.	97 часов
	Легкая атлетика.	12 часов.
3.	ТБ на уроках по легкой атлетике, высокий старт.	1
4.	Бег 30 м – КДП	1
5.	Тестирование физической подготовленности обучающихся (прыжки в длину с места, подтягивание, поднимание туловища).	1
6.	Низкий старт (обучение), бег с ускорениями, прыжки в длину с места – КДП	1
7.	Совершенствование техники низкого старта.	1
8.	Бег 60 м – КДП	1
9.	Тестирование физической подготовленности обучающихся (бег 30 м и 1000 м)	1
10.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1
11.	Метание мяча на дальность. Тренировка по подтягиванию.	1
12.	Метание мяча на дальность – КДП.	1
13.	Прыжки в длину с разбега – КДП.	1
14.	Бег 1000 м. – КДП	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	23 часа.
15.	ТБ на занятиях спортивными играми. Ведение мяча шагом, бегом.	1
16.	Теория «История баскетбола»	1
17.	Полоса препятствий ведение и передача мяча в баскетболе.	1
18.	Броски по кольцу после ведения. Учебная игра в баскетбол	1
19.	Ведение мяча с изменением направления.	1
20.	ОРУ со скакалкой. Броски по кольцу после ведения. Учебная игра в баскетбол.	1
21.	Броски по кольцу с разных точек. Совершенствование техники быстрых передач в баскетболе.	1
22.	Теория «Основные правила баскетбола»	1
23.	Двусторонняя игра в баскетбол.	1

24.	Обучение технике ведения мяча змейкой.	1
25.	Бросок баскетбольного мяча в кольцо после ведения змейкой.	1
26.	Изучение ведения мяча и передачи мяча в движении от груди.	1
27.	Изучение техники передач мяча в движении. Учебная игра в баскетбол 4 на 4.	1
28.	Совершенствование техники передач мяча в движении от плеча. Учебная игра в баскетбол 4 на 4.	1
29.	Самостоятельная работа «История баскетбола»	1
30.	Ведение мяча. Броски в кольцо с места после ведения мяча.	1
31.	Передачи мяча в парах от груди, от плеча, из-за головы.	1
32.	Передачи мяча в парах (оценка). Учебная игра в баскетбол 4 на 4.	1
33.	Броски в кольцо от груди. Учебная игра 4 на 4.	1
34.	Эстафеты с передачами и бросками в кольцо.	1
35.	Штрафные броски (обучение). Учебная игра в баскетбол.	1
36.	Штрафные броски (зачет).	1
37.	Игра в баскетбол 4 на 4; 5 на 5.	1
	Гимнастика.	12 часов.
38.	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроение из 1 шеренги в 2.	1
39.	Теория «Здоровый образ жизни».	1
40.	Акробатика: разучивание акробатических элементов, разучивание лазания по канату в 2 приема.	1
41.	Совершенствование акробатических элементов. Лазание по канату в 2 приема.	1
42.	Совершенствование акробатических элементов. Лазание по канату в 2 приема.	1
43.	ОРУ без предметов. Лазание по канату (оценка).	1
44.	Разучивание опорного прыжка через гимнастического козла (девочки – ноги врозь; мальчики – согнув ноги). Подводящие упражнения к прыжку.	1
45.	Совершенствование опорного прыжка через гимнастического козла.	1
46.	Расчлененный метод обучения опорному прыжку. Акробатические упражнения на матах.	1
47.	Разучивание опорного прыжка в целом. Лазание по канату.	1
48.	Опорный прыжок через козла (оценка).	1
49.	Работа по станциям: акробатика, канат, опорный прыжок.	1
	Лыжная подготовка.	28 час.
50.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение лыжных ходов.	1
51.	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход на учебном кругу. Разучивание.	1
52.	Теория «История лыжного спорта»	1
53.	Совершенствование попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода на учебном кругу.	1
54.	Подъем елочкой. Спуск в основной стойке. Торможение плугом на учебном спуске. Разучивание.	1
55.	Совершенствование техники подъема, спуска, торможения.	1
56.	Техника попеременных и одновременных ходов, спусков, подъемов на дистанции 500 м.	1
57.	Практический материал «Подъемы и спуски с горы»	1
58.	Спуск в низкой стойке через ворота, торможение плугом. Подъем елочкой.	1

59.	Теория «Классические лыжные ходы»	1
60.	Закрепление одновременного бесшажного хода под уклон.	1
61.	Подвижные игры на лыжах.	1
62.	Попеременный двухшажный ход (оценка).	1
63.	Одновременный двухшажный ход (оценка).	1
64.	Бесшажный ход (оценка).	1
65.	Спуск в низкой стойке, торможение плугом, подъем елочкой (оценка).	1
66.	Спуск в основной стойке, торможение плугом, подъем полуелочкой (оценка).	1
67.	Прохождение дистанции 1 км с совершенствованием лыжных ходов без учета времени.	1
68.	Прохождение 2 км без учета времени.	1
69.	Прохождение отрезков 300 – 500 м попеременными и одновременными ходами.	
70.	Спуск в высокой стойке, торможение плугом, подъем полуелочкой.	1
71.	Спуск в основной стойке с поворотом. Подъем елочкой.	1
72.	Совершенствование спусков в высокой и основной стойке.	1
73.	Сдача норм ГТО по лыжной подготовке.	1
74.	Дистанция 1 км девочки, 2 км мальчики на время.	1
75.	Эстафеты со спусками и подъемами. Прохождение дистанции 1 км.	1
76.	Эстафеты и игры с одновременными и попеременными ходами. Дистанция 1 км.	1
77.	Подготовка лыж, палок, ботинок к летнему сезону.	1
	Гимнастика.	9 часов.
78.	Теория «Закаливание»	1
79.	ОРУ в парах. Полоса препятствий.	1
80.	ОРУ с палками, разучивание акробатического комплекса.	1
81.	ОРУ без предметов, совершенствование акробатического комплекса.	1
82.	Теория «Первая помощь при ушибах и растяжениях».	1
83.	Совершенствование акробатического комплекса.	1
84.	Акробатический комплекс (оценка).	1
85.	ОРУ со скакалками, самостоятельная работа в группах с карточками (оценка).	1
86.	Самостоятельная работа- тестирование по изученным темам.	1
	Легкая атлетика.	13 часов.
87.	ТБ на уроках по легкой атлетике. Силовая подготовка (подтягивание, отжимание)	1
88.	Подводящие упражнения для прыжков в высоту.	1
89.	Изучение техники прыжка в высоту способом перешагивание.	1
90.	Теория «История развития легкой атлетики в России».	1
91.	Разучивание низкого старта. Прыжки в высоту – зачет.	1
92.	Тестирование физической подготовленности обучающихся (прыжки в длину с места, подтягивание, поднимание туловища).	1
93.	Бег 30 м – КДП. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики); на низкой перекладине (девочки).	1
94.	Метание малого мяча на дальность с 3 – х шагов.	1
95.	Метание малого мяча на дальность – КДП.	1
96.	Прыжки в длину с разбега любым способом.	1
97.	Прыжки в длину с разбега – КДП.	1
98.	Тестирование физической подготовленности учащихся (бег 30 м и 1000 м)	1

99	Дистанция 1000 м – КДП. Техника бега на средние дистанции. Бег 30 м, 60 м – зачет.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3
100	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
101	Оценка техники осваиваемых упражнений.	1
102	Организация досуга средствами физической культуры.	1

7 класс

№п/п	Тема раздела. Тема урока.	Кол-во уроков.
	Физическая культура как область знаний.	2 часа
1	Современное представление о физической культуре. Физическое развитие человека.	1
2	Техника движений и ее основные показатели. Организация и планирование самостоятельных занятий.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность.	98 часов
	Легкая атлетика.	12 часов.
3.	ТБ на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м – КДП.	1
4	Низкий старт (обучение). Бег с ускорениями. Прыжки в длину с места – КДП	1
5	Совершенствование техники низкого старта.	1
6	Тестирование физической подготовленности обучающихся (прыжки в длину с места. подтягивание, поднимание туловища).	1
7	Бег 60 м – КДП.	1
8	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.	1
9	Тестирование физической подготовленности обучающихся (бег 30 м и 1500 м)	1
10	Комплекс ОРУ в движении. Бег 1000м – 1500 м – КДП	1
11	Метание мяча на дальность. Тренировка по подтягиванию.	1
12	Прыжки в длину с разбега – КДП.	1
13	Метание мяча на дальность – КДП.	1
14	Обучение метанию гранаты (500 гр) на дальность.	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	22 часа.
15	ТБ на занятиях спортивными играми. Ведение мяча шагом, бегом. Теория «История баскетбола».	1
16	Полоса препятствий (оценка). Ведение и передачи мяча в баскетболе.	1
17	Ведение мяча с изменением направления.	1
18	Броски по кольцу после ведения. Учебная игра в баскетбол.	1
19	Броски по кольцу с разных точек. Совершенствование техники изученных элементов. Игра в баскетбол 4 на 4.	1
20	Штрафные броски – КДП. Учебная игра в баскетбол.	1
21	Изучение ведения мяча и передача мяча в движении.	1
22	Совершенствование техники передачи мяча от груди.	1
23	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование техники быстрых передач в баскетболе.	1
24	Силовая подготовка (мальчики – подтягивание; девочки – отжимание) Теория «Правила баскетбола»	1
25	Обучение технике ведения мяча змейкой.	1
26	Бросок баскетбольного мяча в кольцо после ведения змейкой.	1

27	Бросок баскетбольного мяча в кольцо после ведения змейкой (зачет).	1
28	Обучение броску в кольцо после ведения мяча в два шага.	1
29	Совершенствование броска в кольцо после ведения мяча в два шага.	1
30	Передачи мяча в парах от груди, от плеча, из-за головы.	1
31	Передачи мяча в парах (оценка).	1
32	Броски в кольцо от груди.	1
33	Взаимодействие игроков в защите (3 на 3).	1
34	Взаимодействие игроков в нападении (3 на 3).	1
35	Штрафные броски. Обучение.	1
36	Штрафные броски. Зачет.	1
	Гимнастика.	11 часов.
37	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, перестроения в колонне. Акробатические элементы. Разучивание ОРУ с палками.	1
38	ОРУ без предметов. Совершенствование акробатических элементов.	1
39	Разучивание акробатического комплекса. Лазание по канату: девочки в 3 приема; мальчики в 2 приема.	1
40	Совершенствование акробатического комплекса. Лазание по канату.	1
41	ОРУ в парах. Акробатический комплекс (оценка).	1
42	ОРУ со скакалками. Лазание по канату (оценка).	1
43	Элементы комплекса упражнений на бревне. Опорный прыжок через гимнастического «козла»: девочки – ноги врозь, мальчики – согнуты ноги (совершенствование).	1
44	Разучивание комплекса на бревне. Опорный прыжок через гимнастического «козла».	1
45	Прыжки на скакалке (оценка).	1
46	Прыжки через скамейку (оценка).	1
47	Обучение опорному прыжку через гимнастического «козла»	1
	Лыжная подготовка.	29 час.
48.	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Повторение техники лыжных ходов. Теория «Первая помощь при обморожении»	1
49	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход на учебном кругу. Разучивание. Теория «История лыжного спорта».	1
50	Совершенствование попеременного двухшажного хода и одновременного двухшажного хода на учебном кругу.	1
51	Подъем елочкой, спуск в основной стойке, торможение плугом на учебном спуске. Разучивание.	1
52	Попеременный и одновременный двухшажные ходы (оценка).	1
53	Теория «Классические лыжные ходы».	1
54	Техника попеременных и одновременных ходов, спусков, подъемов на дистанции 500 м.	1
55.	Теория «Подъемы и спуски с горы».	1
56	Спуск в низкой стойке через ворота. Торможение плугом. Подъем елочкой.	1
57	Закрепление одновременного бесшажного хода под уклон.	1
58	Попеременный двухшажный ход (оценка).	1
59	Одновременный двухшажный ход (оценка).	1
60	Техника одновременных ходов на учебном кругу.	1
61	Совершенствование попеременных и одновременных ходов на учебном кругу.	1
62	Закрепление попеременных и одновременных ходов на учебном	1

	кругу.	
63	500 м попеременными и одновременными ходами на время.	1
64	Одновременный бесшажный ход под уклон.	1
65	30-40 м на время одновременным бесшажным ходом под уклон.	1
66	Разучивание поворота махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.	1
67	Совершенствование поворота махом. Дистанция 1 км без учета времени.	1
68	Закрепление поворота махом. Дистанция 2 км без учета времени.	1
69	Закрепление классических лыжных ходов на дистанции (3 км - мальчики; 2 км – девочки).	1
70	Спуск в основной стойке . Торможение «упором». Подъем ступающим шагом.	1
71	Спуск в низкой стойке по крутому склону. Торможение «плугом». Подъем елочкой.	1
72	Спуск в высокой стойке. Поворот переступанием . Подъем полулочкой.	1
73	Спуск в низкой, средней (основной), высокой стойке (оценка), дистанция 3 км. Без учета времени.	1
74	Торможение упором (оценка). Дистанция 2 км. Без учета времени.	1
75	Девочки – 2 км на время; мальчики – 3 км на время (зачет).	1
76	Подготовка лыж к летнему хранению.	1
	Гимнастика.	9 часов.
77	ОРУ у гимнастической стенки. Комплекс на бревне.	1
78	ОРУ с палками, опорный прыжок через гимнастического «козла».	1
79	Круговая тренировка, полоса препятствий.	1
80	Поднимание туловища (оценка).	1
81	Подтягивание, отжимание, наклоны в стороны.	1
82	Подтягивание: мальчики из положения вис на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине с опорой на ноги – КДП.	1
83	Изучение комплекса упражнений на брусьях.	1
84	Совершенствование комплекса упражнений на брусьях.	1
85	Комплекс упражнений на брусьях (оценка).	1
	Легкая атлетика.	15 часов.
86	ТБ на уроках по легкой атлетике.	1
87	Подводящие упражнения для прыжка в высоту.	1
88	Изучение техники прыжка в высоту способом перешагивание.	1
89	Теория «История развития легкой атлетики в России»	1
90	Прыжки в высоту – зачет. Разучивание низкого старта.	1
91	Тестирование физической подготовленности обучающихся (прыжки в длину с места, подтягивание, поднимание туловища).	1
92	Бег 30 м – КДП. Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, на низкой перекладине – девочки.	1
93	Метание малого мяча на дальность с 3-х шагов.	1
94	Метание малого мяча на дальность - КДП	1
95	Прыжки в длину с разбега любым способом.	1
96	Прыжки в длину с разбега – КДП.	1
97	Тестирование физической подготовленности обучающихся (бег 30 м и 1000 м)	1
98	Техника бега на средние дистанции.	1
99	Развитие выносливости на дистанции 1000 м	1

100	Дистанция 1000 м (девочки), 1500 (мальчики) – КДП. Техника бега на средние дистанции. Бег 30 м, 60 м - зачет.	1
	Физическое совершенствование	2 часа
101	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий.	1
102	Развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы.	1

8 класс

№п/п	Тема раздела. Тема урока.	Кол-во часов
	Способы двигательной деятельности.	2 часа
1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Подбор упражнений.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность.	98 часов
	Легкая атлетика.	15 часов.
3	ТБ во время занятий легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон.	1
4	Тестирование физической подготовленности обучающихся (прыжки в длину с места, подтягивание, поднимание туловища).	1
5	Обучение эстафетному бегу с передачей палочки.	1
6	Повторение техники прыжка с разбега. Прыжки в длину с места (зачет).	1
7	Тестирование физической подготовленности обучающихся (бег 30 м и 1000 м)	1
8	Бег – 60 м – зачет. Повторение техники метания мяча с разбега.	1
9	Техника передачи эстафетной палочки (зачет). Совершенствование техники прыжков и метания.	1
10	Метание мяча на дальность (зачет).	1
11	Обучение метанию гранаты (500 гр, 700 гр)	1
12	Совершенствование метания гранаты (500 гр, 700 гр).	1
13	Прыжки в длину с разбега (зачет). Медленный бег до 10 минут.	1
14	Прыжки в длину с разбега – КДП.	1
15	Развитие выносливости. Игра в футбол.	1
16	Кросс – 1500 – 2000 м. Беговые и прыжковые упражнения. Подтягивание в висе – КДП.	1
17	Развитие ловкости (подвижные игры с мячом).	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	18 часов.
18.	ТБ на занятиях спортивными играми. Повторение упражнений с мячом (6-7 классы). Эстафета с ведением мяча.	1
19	Обучение технике ведения мяча правой, левой рукой. Командная эстафета. Теория «Правила игры в баскетбол»	1
20	Обучение броску в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	1
21	Обучение действиям защитников против 1, 2, 3 – х нападающих.	1
22	Совершенствование действий защитников. Игра в баскетбол.	1
23	Совершенствование действий защитников. Игра в баскетбол.	1
24	Обучение действиям нападающих. Прыжок с места (зачет).	1
25	Совершенствование действий нападающих. Игра в баскетбол.	1
26.	Совершенствование действий нападающих. Игра в баскетбол.	1
27.	Силовые упражнения (подтягивание). Броски и ловля мяча (зачет). Игра в баскетбол.	1

28.	Силовые упражнения (отжимание). Броски и ловля мяча (зачет). Игра в баскетбол.	1
29.	Силовые упражнения (поднимание туловища). Броски и ловля мяча (зачет). Игра в баскетбол.	1
30.	Силовые упражнения (вис на согнутых руках) (зачет). Игра в баскетбол.	1
31.	Повторение передачи мяча в движении.	1
32.	Совершенствование техники броска мяча после ведения. Учебная игра в баскетбол.	1
33.	Совершенствование и зачет техники броска мяча после ведения. Учебная игра в баскетбол.	1
34.	Технические и тактические действия игроков. Силовые упражнения.	1
35.	Челночный бег 3 на 10 м	1
	Гимнастика.	13 часов.
36.	ТБ на уроках гимнастики.	1
37.	Обучение упору на бревне (девочки); лазанию по канату на руках (мальчики).	1
38.	Обучение упражнению на бревне (девочки); обучение кувырку с трех-четырех шагов (мальчики).	1
39.	Совершенствование акробатических упражнений.	1
40.	Соединение углом на бревне (девочки) – зачет; лазание по канату (юноши) – зачет.	1
41.	Теория «История развития гимнастики в России».	1
42.	Разучивание акробатического соединения: девочки – кувырок вперед с выпада; юноши – стойка на голове.	1
43.	Совершенствование акробатического соединения. Силовые упражнения. Девочки – «мост» из положения стоя; юноши – длинный кувырок.	1
44.	Техника акробатического соединения (зачет).	1
45.	Силовые упражнения на результат.	1
46.	Упражнения на снарядах: девушки – вис, согнувшись, на нижней жерди; юноши – переворот силой на нижней перекладине.	1
47.	Упражнения на снарядах: девушки – вис, согнувшись; вис, прогнувшись, на нижней жерди. Юноши – обучение размаху на высокой перекладине и соскоку назад.	1
48.	Упражнение на снарядах: девушки – обучение вису на подколенках и соскоку; юноши – обучение перевороту в упор.	1
	Лыжная подготовка.	25 часов.
49.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение техники ОДХ; ПДХ. Обучение перехода с хода на ход.	1
50.	ОДХ – зачет. Переход с хода на ход.	1
51.	ПДХ – зачет. Ознакомление с техникой ПЧХ.	1
52.	Закрепление ПЧХ. Прикидка на 1 км	1
53.	Совершенствование ПЧХ. ООХ – зачет. Прохождение дистанции 3 км.	1
54.	ОБХ – зачет. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1
55.	ПЧХ – зачет. Прохождение дистанции 3 км	1
56.	Прохождение дистанции 2 км с применением всех ходов.	1
57.	Подъем елочкой. Спуск в основной стойке. Торможение плугом на учебном спуске. Разучивание.	
58.	Теория «Классические лыжные ходы».	1
59.	Техника попеременных и одновременных ходов, спусков, подъемов на	1

	дистанции 500 м.	
60	Теория «Подъемы и спуски с горы».	1
61	Спуск в низкой стойке через ворота, торможение плугом, подъем елочкой.	1
62	Спуск в высокой стойке, поворот переступанием, подъем полуелочкой.	1
63	Спуск в низкой, средней (основной), высокой стойке (оценка). Прохождение дистанции 3 км.	1
64	Совершенствование всех ходов.	1
65	Совершенствование всех ходов.	1
66	Совершенствование всех ходов.	1
67	Совершенствование всех ходов.	1
68	Соревнования: дистанция 2км – девушки; 3 км – юноши.	1
69	Торможение упором (оценка). Прохождение дистанции 2 км без учета времени.	1
70	Самостоятельная работа «История лыжного спорта в России»	1
71	Веселые старты на лыжах.	1
72	Прохождение дистанции на время: девушки – 2 км, юноши – 3 км.	1
73	Совершенствование классических лыжных ходов.	1
	Гимнастика.	8 часов.
74	Обучение технике опорного прыжка: девушки – боком через коня; «согнув ноги» через коня в длину.	1
75	Девушки – вис, прогнувшись, на нижней жерди; юноши – соскок назад из размахивания. Совершенствование техники.	1
76	Совершенствование техники опорного прыжка.	1
77	Преодоление полосы препятствий.	1
78	Совершенствование техники опорного прыжка.	1
79	Преодоление полосы препятствий. Техника опорного прыжка (зачет).	1
80	Силовые упражнения.	1
81	Самостоятельная работа «История развития гимнастики в России».	1
	Баскетбол.	4 часа.
82.	Технические и тактические действия игроков. Челночный бег 5 на 10 м (зачет).	1
83.	Технические и тактические действия игроков. Силовые упражнения (зачет).	1
84	Самостоятельная работа «Правила игры в баскетбол»	1
85	Учебно- тренировочная игра в баскетбол	1
	Легкая атлетика.	15 часов
86	ТБ на уроках по легкой атлетике. Техника прыжков в высоту перешагиванием. Эстафета с мячами.	1
87	Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафета с мячами.	1
88	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1
89	Прыжок в высоту (зачет). Медленный бег до 4-х минут.	1
90	Повторение техники старта и стартового разгона.	1
91	Совершенствование техники старта и стартового разгона. Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	1
92	Совершенствование техники старта и стартового разгона. Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	1
93	ТБ во время занятий на спортплощадке. Бег 60 м. Повторение техники прыжков с разбега.	1
94	Совершенствование техники метания мяча. Медленный бег до 7 минут.	1
95	Совершенствование техники метания мяча. Медленный бег до 7 минут.	1
96	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1

97	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега (зачет).	1
98	Контрольный урок по двигательной подготовке. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
99	Контрольный урок по двигательной подготовке. Бег 30 м. Наклоны, сидя на полу.	1
100	Контрольный урок. Метание малого мяча. Кросс 2000 м.	1
	Физическая культура как область знаний.	2
101	История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе.	1
102	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1

9 класс

№п/п	Тема раздела. Тема урока.	Кол-во уроков.
	Физическая культура как область знаний.	1
1	Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность.	
	Легкая атлетика.	13 часов
2	ТБ во время занятий легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон.	1
3	Тестирование физической подготовленности обучающихся (прыжки в длину с места, подтягивание, поднимание туловища).	1
4	Повторение техники прыжка с разбега. Прыжки в длину с места – зачет.	1
5	Тестирование физической подготовленности учащихся (бег 30 и 2000 м)	1
6	Бег 60 м – зачет. Повторение техники метания мяча с разбега.	1
7-8	Метание мяча на дальность – зачет.	2
9-10	Прыжки в длину с разбега – зачет. Медленный бег до 10 минут.	2
11-12	Прыжки в длину с места – КДП.	2
13-14	Кросс 1500 – 2000 метров. Беговые и прыжковые упражнения. Подтягивание в висе – КДП.	2
	Спортивные игры. Баскетбол.	17 часов
15	ТБ на занятиях спортивными играми.	1
16-17	Обучение технике ведения мяча правой, левой рукой. Командная эстафета.	2
18-19	Обучение броску в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	2
20-21	Совершенствование действий защитников. Игра в баскетбол.	2
22-23	Обучение действиям нападающих. Прыжок с места – зачет.	2
24	Совершенствование действий нападающих. Игра в баскетбол.	1
25	Силовые упражнения (подтягивание). Броски и ловля мяча – зачет. Игра в баскетбол.	1
26	Силовые упражнения (отжимание). Броски и ловля мяча – зачет. Игра в баскетбол.	1
27	Силовые упражнения (поднимание туловища за 1 минуту) – зачет. Игра в баскетбол.	1
28	Совершенствование и зачет техники броска после ведения. Учебная игра.	1
29-30	Совершенствование и зачет техники броска после ведения. Учебная игра.	2
31	Челночный бег 3 на 10 м	1
	Гимнастика.	12 часов
32	ТБ на уроках гимнастики.	1
33	Девушки – обучение упору на бревне; юноши – обучение лазанию по канату на руках.	1

34-35	Совершенствование акробатических упражнений.	2
36	Девушки – соединение углом на бревне – зачет; юноши – лазание по канату – зачет. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
37-38	Разучивание акробатического соединения. Девушки – кувырок вперед с выпада; юноши – стойка на голове.	2
39-40	Совершенствование акробатического соединения. Силовые упражнения.	2
41-42	Техника акробатического соединения – зачет.	2
43	Силовые упражнения на результат.	1
	Лыжная подготовка.	25 часов
44	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение техники ОДХ, ПДХ. Обучение перехода с хода на ход.	1
45-46	ОДХ – зачет. Совершенствование техники перехода с хода на ход.	2
47-48	ПДХ – зачет. Ознакомление с техникой ПЧХ.	2
49-50	Совершенствование ПЧХ. ООХ – зачет. Прохождение дистанции 3 км.	2
51	ОБХ – зачет. Совершенствование техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции 3 км.	1
52	ПЧХ – зачет. Прохождение дистанции 3 км на время.	1
53	Прохождение дистанции 2 км с применением всех ходов.	1
54	Подъем елочкой, спуск в основной стойке, торможение плугом на учебном спуске – разучивание.	1
55	Техника попеременных и одновременных ходов, спусков, подъемов на дистанции 500 м.	1
56	Спуск в низкой стойке через ворота, торможение плугом, подъем елочкой.	1
57	Спуск в высокой стойке, поворот переступанием, подъем полуелочкой.	1
58	Спуск в низкой, средней (основной), высокой стойке (оценка). Прохождение дистанции 3 км.	1
59	Совершенствование всех ходов.	1
60	Совершенствование всех ходов.	1
61	Совершенствование всех ходов.	1
62	Лыжные соревнования. 2 км (девушки); 3 км (юноши).	1
63-64	Торможение «упором» (оценка). Прохождение дистанции 2 км без учета времени.	2
65-66	Самостоятельная работа «История лыжного спорта в России».	2
67	Веселые старты на лыжах.	1
68	Прохождение дистанции на время: девушки – 2 км; юноши – 3 км.	1
	Гимнастика.	8 часов
69	ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на снарядах: девушки – вис, согнувшись, на нижней жерди; юноши – переворот силой на нижней перекладине.	1
70	Обучение технике опорного прыжка: девушки – боком через коня; юноши – согнув ноги, через козла в длину.	1
71-72	Зачеты: девушки – вис, прогнувшись, на нижней жерди; юноши – соскок назад из размахивания. Закрепление техники опорного прыжка.	2
73	Совершенствование техники опорного прыжка. Зачет.	1
74-75	Преодоление полосы препятствий. Техника опорного прыжка – зачет.	2
76	Силовые упражнения (подтягивание, отжимание, поднимание туловища за 30 секунд).	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	4 часа
77-78	ТБ на уроках игры в баскетбол. Технические и тактические действия игроков. Челночный бег 5 на 10 м (зачет).	2

79-80	Технические и тактические действия игроков. Силовые упражнения (зачет).	2
Легкая атлетика.		17 часов
81	ТБ на уроках по легкой атлетике. Техника прыжков в высоту перешагиванием. Эстафета с мячами.	1
82-83	Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафета с мячами.	2
84-85	Прыжок в высоту – зачет. Медленный бег до 4-х минут.	2
86	Повторение техники старта и стартового разгона.	1
87-88	Совершенствование техники старта и стартового разгона. Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	2
89-90	Совершенствование техники старта и стартового разгона. Прыжки со скакалкой за 1 минуту.	2
91-92	Техника безопасности во время занятий на спортивной площадке. Бег 60 м, повторение техники прыжков с разбега.	2
93	Совершенствование техники метания мяча. Медленный бег до 7 минут.	1
94	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1
95	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега – зачет.	1
96.	Контрольный урок по двигательной подготовке. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
97	Контрольный урок. Метание малого мяча. Кросс 2000 м.	1
Физическое совершенствование.		2
98	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем.	1
99	Индивидуальные комплексы. Подведение итогов.	1

Виды и формы воспитательной работы, используемые в рамках изучения предмета, курс

Вид деятельности (Воспитательный потенциал)	Форма деятельности	Содержание деятельности
Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов	Научно-практическая конференция	Ежегодный школьный Конкурс проектов
Приобретение опыта ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.	Дебаты, познавательные игры	Дебаты кандидатов в директора школы на классном уровне, интеллектуальные игры в рамках предметных недель
Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	Олимпиады, интеллектуальные марафоны, предметные факультативы, викторины	Предметные недели, школьный этап ВОШ, работа кружков и факультативов в рамках проектно-исследовательской деятельности
Установление доверительных отношений между учителем и его учениками,	Познавательные беседы,	Игры, беседы в рамках тематических классных

поддержание мотивации учеников к получению знаний	познавательные игры, дебаты	часов
Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.	Тематические диспуты, проблемно-ценностные дискуссии	Уроки мужества, дискуссия на тему «Безопасный интернет», дискуссия «Легкие алкогольные напитки», и тп
Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; получение опыта социального сотрудничества и взаимной помощи	Этические беседы	Беседа на тему «Есть такая профессия – Родину защищать!». Урок толерантности «Наш дом – Россия» и тп