

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей  
музыки, ОБЗР, физкультуры,  
труда (технологии), предметов  
духовно-нравственной  
направленности  
Протокол №1

от «29» 08. 2024 г.

**ПРОВЕРЕНО**

заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_  
Симонова Ю.В.

Протокол №1

от "29" 08. 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор ГБОУ СОШ №3  
г. Сызрани \_\_\_\_\_  
Симонова Т.П.

Приказ № 450

от "29" 08. 2024 г.

**АДАптированная Рабочая программа**

**по адаптивной физической культуре**

**для учащихся с задержкой психического развития (вариант 7)**

основное общее образование

5-9 класс

Рабочая программа по адаптивной физической культуре с 5 – 9 класс (вариант 7.2) составлена на основе:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101);
- Примерная адаптированная основная образовательная программа ООО обучающихся с ЗПР (от 18 марта 2022 г. № 1/22);

Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения и составляет 340 часов (по 3 часа в неделю).

Предметные области	Учебные предметы/классы	Количество часов в неделю					
		V	VI	VII	VIII	IX	Всего
Физическая культура	Адаптивная физическая культура	2	2	2	2	2	
		Количество часов в год					
		V	VI	VII	VIII	IX	Всего
		68	68	68	68	68	340

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

### Личностные результаты

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР *личностные результаты* освоения АООП ООО должны отражать:

- 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 обучающихся 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 педагогом 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 педагогом 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 обучающихся 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

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Льжная подготовка») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

## **2. Содержание учебного предмета**

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

### **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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося 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 обучающимися 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.

### 3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол – во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел I. Легкая атлетика (18 часов)</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	1	Знать правила безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями по лёгкой атлетике. Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	Приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности; Развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений в форме подвижных игр и эстафет.
2	Бег	7	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью (30 м), челночный бег, равномерным медленным бегом. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений.	
3	Прыжки в длину с места, с разбега и в высоту.	6	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Разбег, отталкивание. Полет и приземление. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Уметь	

			выполнять прыжок в длину с места с места, в высоту, с разбега на результат Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
4	Метание малого мяча	4	Уметь метать теннисный и малый мяч с места на дальность и на заданное расстояние; метать в цель с 4–5 м; выполнять метание мяча на результат. Описывать технику метаний. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений.	
<b>Раздел II. Спортивные игры (22 часа)</b>				
<b>Баскетбол 12 часов</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. История возникновения баскетбола и правила игры.	1	Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры по спортивным играм. Познакомиться с историей возникновения баскетбола. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности за свои поступки.
2	Обучение технике игры в баскетбол	9		Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона.
3	Обучение тактике игры в баскетбол.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек, по прямой), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Уметь играть также в подвижные игры с бегом, прыжками,	Развитие физических качеств школьников через спортивную игру баскетбол. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
4	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		

			метанием и с элементами баскетбола. Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Осваивать умения самостоятельной организации и проведения игры. Излагать правила и условия проведения игр. Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры.	
<b>Волейбол 10 часов</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической по волейболу. История возникновения волейбола.	1	Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры по спортивным играм. Познакомиться с историей возникновения волейбола. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через спортивную игру волейбол. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
2	Обучение технике игры в волейбол	7		
3	Игра в пионербол	2		
<b>Раздел III. Гимнастика (12 часов)</b>				
1	Техника безопасности на уроках физической культуры по гимнастике. История возникновения гимнастики. Развитие физической культуры и спорта в Вологодской области.	1	Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры по гимнастике. Уметь выполнять упражнения на расслабление и понимать их значение. Знать историю возникновения гимнастики и развитие физической культуры и спорта в Вологодской области.	Формирование здорового образа жизни, гармоничного физического и духовного развития. Повышение психологической устойчивости и функциональных возможностей организма к воздействию неблагоприятных факторов. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других
2	Акробатические упражнения	3	Уметь выполнять строевые упражнения и команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Уметь выполнять акробатические элементы: кувырок вперёд,	
3	Акробатическая комбинация	2		

			кувырок назад, стойка на лопатках, мост (с помощью и самостоятельно). Уметь выполнять комбинацию из изученных акробатических элементов. Упражнения в поднимании и переноске грузов. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	людей
4	Висы и упоры	3	Уметь выполнять строевые упражнения: построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися; упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
5	Опорный прыжок	3	Знать и описывать технику выполнения опорного прыжка. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см) – на результат. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.	

<b>Раздел IV. Лыжная подготовка (16 часов)</b>				
1	Техника безопасности на уроках физической по лыжной подготовке. История возникновения лыж.	1	Знать правила безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями зимой на улице, на лыжах, о соблюдении «температурного режима» при занятиях на лыжах. Требования к температурному режиму, к одежде и обуви. Переноска и надевание лыж. Описывают технику изучаемых ходов, спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни, а также духовно-нравственную культуру, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
2	Техника лыжных ходов	7		
3	Спуски с гор на лыжах	3		
4	Подъёмы и торможения на лыжах	2		
5	Прохождение учебной дистанции	2		
6	Подвижные игры на лыжах	1		
<b>Общее количество часов</b>		<b>68</b>		

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол – во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел I. Легкая атлетика (20 часов)</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуре по лёгкой атлетике. История зарождения лёгкой атлетики.	1	Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Самоконтроль во время занятий физической культурой. Знать историю зарождения лёгкой атлетики..	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека

				(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации
2	Бег	7	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м, челночный бег 3*10м, равномерным медленным бегом. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Преодолевать простейшие препятствия. Встречая и круговая эстафета. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	
3	Прыжки в длину с места, с разбега и в высоту.	7	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Уметь выполнять прыжок в длину с места с места, в высоту, с разбега способом «согнув ноги» на результат. Разбег, отталкивание. Полет и приземление. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых</p>	

			упражнений, соблюдают правила безопасности	
4	Метание малого мяча	5	Уметь метать теннисный и малый мяч с места на дальность и на заданное расстояние; метать в цель с 4–5 м; выполнять метание мяча на результат. Овладение техникой броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Уметь ловить набивной мяч (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
<b>Раздел II. Спортивные игры (20 часов)</b>				
<b>Баскетбол 10 часов</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Современные правила соревнований по баскетболу.	1	Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры по спортивным играм. Познакомиться с правилами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли без сопротивления защитника), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности за свои поступки. Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через спортивную игру баскетбол. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных
2	Обучение технике игры в баскетбол	8		
3	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		



			<p>процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Уметь играть также в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и с элементами баскетбола. Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Осваивать умения самостоятельной организации и проведения игры. Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры. Излагать правила и условия проведения игры. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в игре. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p>	<p>социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
<b>Волейбол 10 часов</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической по волейболу. Терминология и правила игры в волейбол.	1	<p>Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры по спортивным играм. Познакомиться с терминологией и правилами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через спортивную игру волейбол. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных</p>
2	Обучение технике игры в волейбол	7		
3	Игра в пионербол. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	2		

				ситуаций.
<b>Раздел III. Гимнастика (12 часов)</b>				Формирование здорового образа жизни, гармоничного физического и духовного развития. Повышение психологической устойчивости и функциональных возможностей организма к воздействию неблагоприятных факторов. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей
1	Техника безопасности на уроках физической культуры по гимнастике.	1	Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры по гимнастике. Уметь выполнять упражнения на расслабление и понимать их значение. Знать историю возникновения гимнастики и развитие физической культуры и спорта в Вологодской области. Познакомиться с именами знаменитых спортсменов.	
2	Акробатические упражнения	3	Уметь выполнять строевые упражнения и команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Уметь выполнять акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост (с помощью и самостоятельно). Уметь выполнять комбинацию из изученных акробатических элементов. Упражнения в поднимании и переноске грузов. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	
3	Акробатическая комбинация	2		
4	Висы и упоры	2	Уметь выполнять строевые упражнения: построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися;	

			упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
5	Опорный прыжок	3	Знать и описывать технику выполнения опорного прыжка. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100 см) – на результат. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.	
6	Строевые упражнения. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Уметь выполнять строевые упражнения и команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Уметь различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Уметь перестраиваться в несколько колонн.	
<b>Раздел IV. Лыжная подготовка (16 часов)</b>				
1	Техника безопасности на уроках физической по лыжной подготовке. Подвижные игры.	1	Знать правила безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями зимой на улице, на лыжах, о соблюдении «температурного режима» при занятиях на лыжах. Требования к температурному режиму, к одежде и обуви. Переноска и надевание лыж. Описывают технику изучаемых ходов, спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	Приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности; развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений в форме подвижных игр и эстафет.
2	Техника лыжных ходов	7		
3	Спуски с гор на лыжах	2		
4	Подъёмы и торможения на лыжах	3		
5	Прохождение учебной дистанции	3		
<b>Общее количество часов</b>		<b>68</b>		

		процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	
--	--	--	--

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол – во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел I. Лёгкая атлетика (17 часов)</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуре по лёгкой атлетике. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).	1	Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями по лёгкой атлетике: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Самоконтроль во время занятий физической культурой. Познакомиться с основными этапами развития олимпийского движения в России (СССР).	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры, занятия легкой атлетикой, Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
2	Бег	6	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м, челночный бег 3*10м, равномерным медленным бегом. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Преодолевать простейшие препятствия. Встречая и круговая эстафета. Описывать технику беговых упражнений.	навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

			Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
3	Прыжки в длину с места, с разбега и в высоту.	6	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Уметь выполнять прыжок в длину с места с места, в высоту, с разбега способом «согнув ноги» на результат. Разбег, отталкивание. Полет и приземление. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
4	Метание малого мяча	4	Уметь метать теннисный и малый мяч с места на дальность и на заданное расстояние; метать в цель с 4–5 м; выполнять метание мяча на результат. Овладение техникой броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Уметь ловить набивной мяч (2 кг)	

			<p>двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	
<b>Раздел II. Спортивные игры (23 часов)</b>			<p>Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры по спортивным играм. Познакомиться с правилами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли без сопротивления защитника), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Уметь играть также в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием и с элементами баскетбола. Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Осваивать умения самостоятельной организации и проведения игры. Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры. Излагать правила и условия проведения игры. Взаимодействовать в парах и группах при</p>	<p>Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через спортивные игры. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
<b>Баскетбол 11 часов</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Баскетбол на олимпийских играх.	1		
2	Обучение технике игры в баскетбол	8		
3	Тактика игры в баскетбол	1		
4	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1		

			выполнении технических действий в игре. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	
<b>Волейбол 9 часов</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической по волейболу. Терминология и правила игры в волейбол.	1	Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры по спортивным играм. Познакомиться с терминологией и правилами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через спортивные игры, Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2	Обучение технике игры в волейбол	6		
3	Тактика игры в волейбол	1		
4	Игра в пионербол. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		
<b>Футбол 3 часа</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической по футболу. История возникновения игры. Обучение технике игры в футбол.	2	Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры по спортивным играм. Познакомиться с терминологией, правилами игры и с историей возникновения футбола. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
2	Игра по упрощённым правилам.	1		
<b>Раздел III. Гимнастика (12 часов)</b>				
1	Техника безопасности на уроках	1	Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры по гимнастике.	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание

	физической культуры по гимнастике. Основные направления развития физической культуры в современном обществе.		Уметь выполнять упражнения на расслабление и понимать их значение. Познакомиться с основными направлениями развития физической культуры в современном обществе.	положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через строевые упражнения на уроках по гимнастике. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2	Акробатические упражнения	3	Уметь выполнять строевые упражнения и команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Уметь выполнять акробатические элементы: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост (с помощью и самостоятельно). Уметь выполнять комбинацию из изученных акробатических элементов. Упражнения в поднимании и переноске грузов. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	
3	Акробатическая комбинация	2	Уметь выполнять строевые упражнения: построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися; упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений.	
4	Висы и упоры	2		



			Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
5	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	1	Уметь выполнять упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Разучить комбинацию упражнений на гимнастической скамейке. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
6	Опорный прыжок	3	Знать и описывать технику выполнения опорного прыжка. Уметь выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги (д), ноги врозь (м). Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.	
<b>Раздел IV. Лыжная подготовка (16 часов)</b>				
1	Техника безопасности на уроках физической по лыжной подготовке. История развития лыжного спорта в России (СССР) и в Вологодской области	1	Знать правила безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями зимой на улице, на лыжах, о соблюдении «температурного режима» при занятиях на лыжах. Требования к температурному режиму, к одежде и обуви. Переноска и надевание лыж. Познакомиться с историей развития лыжного спорта в России (СССР) и в Вологодской области. Описывают технику изучаемых ходов, спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры на лыжах, на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2	Техника лыжных ходов	6		
3	Спуски с гор на лыжах	2		
4	Подъёмы и торможения на лыжах	3		
5	Прохождение учебной дистанции	4		
<b>Общее количество часов</b>		<b>68</b>		

		освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	
--	--	---	--

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол – во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел I. Легкая атлетика (17 часов)</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуре по лёгкой атлетике. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями по лёгкой атлетике: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Познакомиться с достижениями отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
2	Бег	6	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м, 60 м, челночный бег 3*10м, равномерным медленным бегом. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Преодолевать простейшие препятствия. Встречая и круговая эстафета. Описывать технику беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для	

			развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
3	Прыжки в длину с места, с разбега и в высоту.	6	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Уметь выполнять прыжок в длину с места с места, в высоту, с разбега способом «согнув ноги» на результат. Разбег, отталкивание. Полет и приземление. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
4	Метание малого мяча	4	Уметь метать теннисный и малый мяч с места на дальность и на заданное расстояние; метать в цель с 4–5 м; выполнять метание мяча на результат. Овладение техникой броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Уметь ловить набивной мяч (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.	

			Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
<b>Раздел II. Спортивные игры (23 часов)</b>				
<b>Баскетбол 11 часов</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.	1	Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры по спортивным играм. Познакомиться с влияниями возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли без сопротивления защитника), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры. Излагать правила и условия проведения игры. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в игре. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через спортивные игры. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2	Обучение технике игры в баскетбол	8		
3	Тактика игры в баскетбол	1		
4	Игра в мини - баскетбол	1		

			игровых приёмов и действий. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
<b>Волейбол 9 часов</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической по волейболу. Основные правила проведения соревнований.	1	Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры по спортивным играм. Познакомиться с основными правилами проведения соревнований.	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через спортивные игры. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2	Обучение технике игры в волейбол	6	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
3	Тактика игры в волейбол	1		
4	Игра в мини – волейбол	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	
<b>Футбол 3 часа</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической по футболу. История возникновения игры. Обучение технике игры в футбол.	2	Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры по спортивным играм. Познакомиться с терминологией, правилами игры и с историей возникновения футбола. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через спортивные игры. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,
2	Игра по упрощённым правилам.	1		
3				

				умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
<b>Раздел III. Гимнастика (12 часов)</b>				
1	Техника безопасности на уроках физической культуры по гимнастике. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и электрообеспечения.	1	Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры по гимнастике. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и электрообеспечения. Уметь выполнять упражнения на расслабление и понимать их значение. Познакомиться с основными направлениями развития физической культуры в современном обществе.	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через спортивные игры. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2	Акробатические упражнения	3		
3	Акробатическая комбинация	2	Уметь выполнять строевые упражнения и команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Уметь выполнять акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост (с помощью и самостоятельно). Уметь выполнять комбинацию из изученных акробатических элементов. Упражнения в поднимании и переноске грузов. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	
4	Висы и упоры	2	Уметь выполнять строевые упражнения: построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На	

			гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивания в висячем положении; упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
5	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	1	Уметь выполнять упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Разучить комбинацию упражнений на гимнастической скамейке. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
6	Опорный прыжок	3	Знать и описывать технику выполнения опорного прыжка. Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка: Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.	
<b>Раздел IV. Лыжная подготовка (16 часов)</b>				
1	Техника безопасности на уроках физической по лыжной подготовке. Основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	1	Знать правила безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями зимой на улице, на лыжах, о соблюдении «температурного режима» при занятиях на лыжах. Требования к температурному	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры на лыжах, на уроках

2	Техника лыжных ходов	6	режиму, к одежде и обуви. Переноска и надевание лыж. Познакомиться с основными правилами проведения соревнований по лыжным гонкам. Описывают технику изучаемых ходов, спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
3	Спуски с гор на лыжах	2		
4	Подъёмы и торможения на лыжах	3		
5	Прохождение учебной дистанции	4		
<b>Общее количество часов</b>		<b>68</b>		

### 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол – во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел I. Легкая атлетика (17 часов)</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуре по лёгкой атлетике. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов.	1	Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями по лёгкой атлетике: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Познакомиться с понятием туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов.	Воспитание представления о физической культуре и спорте. Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков. Содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни
2	Бег	7	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с	



			<p>максимальной скоростью 30 м, 60 м, челночный бег 3*10м, равномерным медленным бегом. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Преодолевать простейшие препятствия. Встречая и круговая эстафета. Описывать технику беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	
3	Прыжки в длину с места, с разбега и в высоту.	5	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Уметь выполнять прыжок в длину с места с места, в высоту, с разбега способом «согнув ноги» на результат. Разбег, отталкивание. Полет и приземление. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	
4	Метание	4	Уметь метать теннисный и малый мяч с	

			<p>места на дальность и на заданное расстояние; метать в цель с 4–5 м; выполнять метание мяча на результат. Уметь метать гранату (500 г) на дальность. Овладение техникой броска набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Уметь ловить набивной мяч (2 кг) двумя руками после броска партнёра. Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	
<b>Раздел II. Спортивные игры (23 часов)</b>			<p>Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры по спортивным играм. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой и в профилактике вредных привычек. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения, после ловли без сопротивления защитника), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>	<p>Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.</p>
<b>Баскетбол 11 часов</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой и в профилактике вредных привычек.	1		
2	Обучение технике игры в баскетбол	6		
3	Тактика игры в баскетбол	2		
4	Игра в мини - баскетбол	2		

			<p>освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры. Излагать правила и условия проведения игры. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в игре. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>	
<b>Волейбол 9 часов</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической по волейболу. Волейбол на Олимпийских играх.	1	<p>Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры по спортивным играм. Познакомиться с основными правилами проведения соревнований. Волейбол на Олимпийских играх. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие умений выполнять правила спортивных игр, а так соблюдение технических навыков во время игры в волейбол и футбол. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на</p>
2	Обучение технике игры в волейбол	5		
3	Тактика игры в волейбол	1		
4	Игра в мини – волейбол	2		

			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве
<b>Футбол 3 часов</b>			Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры по спортивным играм. Правила оказания доврачебной помощи. Познакомиться с терминологией, правилами игры и с историей возникновения футбола. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по футболу. Правила оказания доврачебной помощи.	1		
2	Обучение технике игры в футбол. Игра по упрощённым правилам.	2		
<b>Раздел III. Гимнастика (12 часов)</b>				
1	Техника безопасности на уроках физической культуры по гимнастике. Осанка как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры.	1	Знать правила безопасного поведения на уроках физической культуры по гимнастике. Осанка как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Уметь выполнять упражнения на расслабление и понимать их значение. Познакомиться с основными направлениями развития физической культуры в современном обществе.	Пропагандированное здорового образа жизни через режим дня, необходимости выполнения утренней зарядки, формировать навык следить за осанкой. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха
2	Акробатические упражнения	3	Уметь выполнять строевые упражнения и команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Уметь выполнять акробатические элементы: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост (с помощью и самостоятельно). Уметь выполнять комбинацию из изученных	
3	Акробатическая комбинация	1		

			<p>акробатических элементов. Упражнения в поднимании и переноске грузов. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p>	
4	Висы и упоры	2	<p>Уметь выполнять строевые упражнения: построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися; упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p>	
5	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	1	<p>Уметь выполнять упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Разучить комбинацию упражнений на гимнастической скамейке. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p>	

6	Лазание по канату.	1	Уметь выполнять технику лазания по канату. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
7	Опорный прыжок	3	Знать и описывать технику выполнения опорного прыжка. Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка: Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.		
<b>Раздел IV. Лыжная подготовка (16 часов)</b>		1	Знать правила безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями зимой на улице, на лыжах, о соблюдении «температурного режима» при занятиях на лыжах. Требования к температурному режиму, к одежде и обуви. Переноска и надевание лыж. Обморожения и их разновидности. Описывают технику изучаемых ходов, спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Формирование у учащихся положительного отношения к физической культуре. Создание положительного эмоционального фона. Развитие физических качеств школьников через подвижные игры на лыжах, на уроках по лыжной подготовке. Закрепление представлений об основах гимнастики с элементами акробатики. Развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
1	Техника безопасности на уроках физической по лыжной подготовке. Обморожения и их разновидности.				
2	Техника лыжных ходов				6
3	Спуски с гор на лыжах. Подъёмы и торможения на лыжах				3
4	Прохождение учебной дистанции				6
<b>Общее количество часов</b>		<b>68</b>			

