

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Серовская школа № 2, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Педагогический совет

Школьное методическое объединение

Директор ГБОУ СО «Серовская школа № 2»

Протокол № 5
от «29» мая 2023 г.

Руководитель ШМО Е.В. Шомполова

Т.Н. Протасова

Протокол № 1
от «18» августа 2023 г.

Приказ № 157
от «18» августа 2023 г.



Рабочая программа

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

ID: 1496004

для обучающихся 5- 9 классов

Уровень образования: основное общее образование

г. Серов

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) на уровне основного общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован

Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО), Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1025), адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ СО «Серовская школа № 2», Примерной рабочей программы основного общего образования «адаптивная физическая культура» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 15 сентября 2022 г. № 6/22).

Планируемые результаты освоения предмета

Предметные результаты изучения предметной области «Адаптивной физической культуры» должны отражать:

1) понимание роли и значения адаптивной физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение

опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник научится:

- рассматривать адаптивную физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля

динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

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 «Адаптивная 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 «Адаптивная 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 «Адаптивная физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Адаптивная 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».*

Адаптивная 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 адаптивной 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 адаптивной физической культуры

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 деятельность

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:*¹ 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 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).

Тематическое планирование

5 класс

№	Тема	Элементы содержания.	Количество часов
	<i>Физическая культура и основы здорового образа жизни</i>		
	Правила техники безопасности на уроках физической культуры	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	В течение практических занятий
	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	В течение практических занятий
	Режим дня. Режим физической нагрузки	Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения	В течение практических занятий

		работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утрення зарядка и физкультпаузы.	
	Основные комплексы упражнений	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.	В течение практических занятий
	История спорта	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.	В течение практических занятий
	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность	Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы	В течение практических занятий

		техники национальных видов спорта.	
	Легкая атлетика	Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.	16
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением.	
	Прыжковые упражнения	Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).	
	Метание	Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.	
	Бег на средние и длинные дистанции	Кроссовый бег. Спортивная ходьба. Бег по пересеченной местности.	
	Спортивные игры	Правила соревнований по игровым видам спорта. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	14
	Баскетбол	Баскетбол: технические приемы и тактические действия. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	7
	Стойка и передвижение игрока	Специальные упражнения с мячом; изучение техники передвижений, поворотов, остановок, основные приемы в баскетбол. Стойка баскетболиста, Защитная стойка, Ведение мяча на месте и в движении, Остановка прыжком, Повороты с мячом	
	Техника ведения мяча	Стратегия для ведения мяча. Движения ведения мяча. Низкое ведение мяча. Контролируемое или низкое ведение мяча. Силовое ведение мяча. Скоростное ведение мяча. Ведение мяча с изменением темпа бега. Перевод мяча перед собой во время ведения мяча. Ведение мяча с поворотами тела. Ведение мяча назад. Перевод мяча за спиной во время ведения. Перевод мяча	

		между ног во время ведения.	
	Техника передачи мяча	Передачи с отскоком мяча от площадки, без отскока, на месте, в движении, в прыжке игроку, двигающемуся сбоку, сзади, спереди, с низкой и высокой траекторией полета. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху и снизу. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками снизу. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	
	Волейбол	Волейбол: технические приемы и тактические действия. Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	7
	Стойка и перемещение игрока	Высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Передвижение в волейболе. Исходное положение.	
	Техника приема и передачи мяча	Верхняя передача двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением.	
	Техника подачи	Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча. Силовая подача. Силовая подача в прыжке. Планирующая передача.	
	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	16
	Висы	Вис стоя на согнутых руках. Вис стоя. Вис стоя согнувшись. Висы лежа. Вис на согнутых руках. Вис согнув ноги.	

		Подтягивание из виса на перекладине (мальчики). Вис согнувшись. Вис углом Вис присев (девочки).	
	Опорный прыжок	Прыжок через гимнастического козла ноги в стороны, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	
	Акробатические упражнения. Комплексы гимнастических упражнений	Акробатические упражнения и комбинации - кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекач вперед в упор присев; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекач вперед в упор присев.	
	Лазание	Лазание по канату	
	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).	22
	Техника одношажного хода	Толчок руками скольжение на двух лыжах. Выпрямление, вынос палок вперед. Перенос вес тела на левую ногу, толчок правой ногой одновременно с постановкой палок на снег. Скольжение на правой лыже, продолжая толчок руками.	
	Техника двухшажного хода	Перенос веса тела на левую ногу после предварительное подседание, шаг правой вперед, продолжая вынос палок.	
	Итоговый зачет в рамках проведения промежуточной аттестации		1

6 класс

№	Тема	Элементы содержания.	Количество часов
	<i>Физическая культура и основы здорового образа жизни</i>		
	Правила техники безопасности на уроках физической культуры	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Организационные основы занятий	В течение практических занятий

		физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	
	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	В течение практических занятий
	Режим дня. Режим физической нагрузки	Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	В течение практических занятий
	Основные комплексы упражнений	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	В течение практических занятий
	История спорта	Олимпийские игры древности и современности. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.	В течение практических занятий
	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивно-оздоровительная деятельность	Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.	В течение практических занятий

	Легкая атлетика	Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.	16
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением.	
	Прыжковые упражнения	Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).	
	Метание	Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.	
	Бег на средние и длинные дистанции	Кроссовый бег. Спортивная ходьба. Бег по пересеченной местности.	
	Спортивные игры	Правила соревнований по игровым видам спорта. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	14
	Баскетбол	Баскетбол: технические приемы и тактические действия. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	7
	Стойка и передвижение игрока	Специальные упражнения с мячом; изучение техники передвижений, поворотов, остановок, основные приемы в баскетбол. Стойка баскетболиста, Защитная стойка, Ведение мяча на месте и в движении, Остановка прыжком, Повороты с мячом	
	Техника ведения и передачи мяча	Стратегия для ведения мяча. Движения ведения мяча. Низкое ведение. Контролируемое или низкое ведение мяча. Силовое ведение мяча. Скоростное ведение мяча. Ведение мяча с изменением темпа бега. Перевод мяча перед собой во время ведения мяча. Ведение мяча с поворотами тела. Ведение мяча назад. Перевод мяча за спиной во время ведения. Перевод мяча между ног во время ведения.	

	Техника ведения и передачи мяча в движении	Передачи с отскоком мяча от площадки, без отскока, на месте, в движении, в прыжке игроку, двигающемуся сбоку, сзади, спереди, с низкой и высокой траекторией полета. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху и снизу. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками снизу. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	
	Волейбол	Волейбол: технические приемы и тактические действия. Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	7
	Стойка и перемещение игрока	Высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Передвижение в волейболе. Исходное положение.	
	Техника приема и передачи мяча	Верхняя передача двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением.	
	Техника подачи	Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча. Силовая подача. Силовая подача в прыжке. Планирующая подача.	
	Тактика командной игры	Характеристика тактики. Тактика нападения. Тактика защиты. Командные тактические действия. Групповые тактические действия. Индивидуальные тактические действия.	
	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	16
	Висы	Гимнастические упражнения и	

		комбинации на спортивных снарядах (висы)	
	Опорный прыжок	Прыжок через гимнастического козла ноги в стороны, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	
	Акробатические упражнения	Акробатические упражнения и комбинации - кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.	
	Комплексы гимнастических упражнений	Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения с гимнастической стенкой. Упражнения на гимнастических матах. Упражнения со скакалками. Упражнения с обручами.	
	Лазание	Лазание по канату	
	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).	22
	Техника одношажного хода	Толчок руками скольжение на двух лыжах. Выпрямление, вынос палок вперед. Перенос вес тела на левую ногу, толчок правой ногой одновременно с постановкой палок на снег.	
	Техника двухшажного хода	Перенос веса тела на левую ногу после предварительное подседание, шаг правой вперед, продолжая вынос палок.	
	Техника торможения	Торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).	
	Итоговый зачет в рамках проведения промежуточной аттестации		1

7 класс

№	Тема	Элементы содержания.	Количество часов
	Физическая культура и основы здорового образа жизни		

	Правила техники безопасности на уроках физической культуры	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	В течение практических занятий
	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.	В течение практических занятий
	Режим дня. Режим физической нагрузки	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	В течение практических занятий
	Основные комплексы упражнений	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	В течение практических занятий
	История спорта	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.	В течение практических занятий
	Основы туристской подготовки	Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.	В течение практических занятий
	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы	В течение практических занятий

		препятствий. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.	
	Легкая атлетика	Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.	16
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением.	
	Прыжковые упражнения	Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).	
	Метание	Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.	
	Бег на средние и длинные дистанции	Кроссовый бег. Спортивная ходьба. Бег по пересеченной местности.	
	Спортивные игры	Правила соревнований по игровым видам спорта. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	14
	Баскетбол	Баскетбол: технические приемы и тактические действия. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	7
	Стойка и передвижение игрока	Специальные упражнения с мячом; изучение техники передвижений, поворотов, остановок, основные приемы в баскетбол. Стойка баскетболиста, Защитная стойка, Ведение мяча на месте и в движении, Остановка прыжком, Повороты с мячом	
	Техника ведения и передачи мяча	Стратегия для ведения мяча. Движения ведения мяча. Низкое ведение. Контролируемое или низкое ведение мяча. Силовое ведение мяча. Скоростное ведение мяча. Ведение мяча с изменением темпа бега. Перевод мяча перед собой во время ведения мяча.	

		Ведение мяча с поворотами тела. Ведение мяча назад. Перевод мяча за спиной во время ведения. Перевод мяча между ног во время ведения. передачи с отскоком мяча от площадки, без отскока, на месте, в движении, в прыжке игроку, двигающемуся сбоку, сзади, спереди, с низкой и высокой траекторией полета. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху и снизу. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками снизу. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной рукой сверху (крюком)	
	Тактика ведения командной игры	Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные действия в нападении. Тактические свойства передач. Тактические комбинации. Система игры. Системы нападения. Системы защиты	
	Волейбол	Волейбол: технические приемы и тактические действия. Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	7
	Стойка и перемещение игрока	Высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Передвижение в волейболе. Исходное положение.	
	Техника приема и передачи мяча	Верхняя передача двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением.	
	Техника подачи	Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча. Силовая подача. Силовая подача в прыжке. Планирующая подача.	
	Тактика ведения командной игры	Характеристика тактики. Тактика нападения. Тактика защиты. Командные тактические действия. Групповые тактические действия. Индивидуальные тактические действия	

		остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.	
	Гимнастика	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	16
	Упражнения в равновесии	Упражнение с гимнастическими палками. Упражнение с гимнастическими скамейками. Упражнение возле Гимнастической стенки. Упражнение на гимнастических матах.	
	Опорный прыжок	Прыжок через гимнастического козла ногами в стороны, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	
	Акробатические упражнения	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	
	Лыжная подготовка	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным двухшажным; безшажным; одновременным двухшажным).	22
	Техника одношажного хода	Толчок руками скольжение на двух лыжах. Выпрямление, вынос палок вперед. Перенос вес тела на левую ногу, толчок правой ногой одновременно с постановкой палок на снег.	
	Техника двухшажного хода	Перенос веса тела на левую ногу после предварительное подседание, шаг правой вперед, продолжая вынос палок.	
	Техника торможения	Торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).	
	Техника поворота	Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад).	

Итоговый зачет в рамках проведения промежуточной аттестации			1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 класс

№	Раздел. Темы.	Содержание.	Количество часов
1	<i>Легкая атлетика.</i> Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Понятие утомление и переутомление. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Низкий старт. Стартовый разгон Финиширование. Бег 60 метров (ГТО). Эстафета. Бег 2 км.(ГТО) Прыжки в длину с места.(ГТО) Прыжки в длину с разбега.(ГТО) Метание мяча весом 150 г.(ГТО)	Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка. Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных спо-	16

		способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.	
2	<i>Спортивные игры.</i> <i>Волейбол.</i> Техника безопасности при игре в волейбол. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Техника передвижений. Техника остановок. Техника поворотов и стоек. Техника приема и передач мяча. Передача мяча сверху. Техника подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Техника прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Учебная игра.	Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	14

3	Гимнастика. ТБ при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые упражнения. Тестирование подтягивания из виса на высокой перекладине.(ГТО) Тестирование подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.(ГТО) Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине.(ГТО) Тестирование наклона вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами.(ГТО) Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед и назад. стойка на голове и руках. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Висы и упоры. Лазанье по гимнастической лестнице. Опорные прыжки. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Прыжки со скакалкой.	Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор. Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см). Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.	16

4	Лыжная подготовка	Одновременный двухшажный ход.	22
В	<i>случае неблагоприятных погодных условий занятия лыжной подготовки заменяются кроссовой подготовкой, ОФП, подвижными играми.</i> Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Освоение техники лыжных ходов. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции. Одновременный двухшажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Дистанция 1.5 и 2 км (ГТО).	Одновременный двухшажный коньковый ход. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км . Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Подвижная игра "Вызов номеров". Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Повороты: на месте махом; Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»; Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Одновременный двухшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом. Спуск в разной стойке. Поворот «плугом» Подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Учебные дистанции 1.5, 2,3 км. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	

9 класс

№	Раздел. Темы.	Содержание.	Количество часов
1	<i>Легкая атлетика.</i> Техника безопасности во время занятий физической культурой. Спринтерский бег. Понятие утомление и переутомление. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Низкий старт. Стартовый разгон Финиширование. Бег 60 метров (ГТО). Эстафета. Бег 2 км.(ГТО) Прыжки в длину с места.(ГТО) Прыжки в длину с разбега.(ГТО) Метание мяча весом 150 г.(ГТО)	Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка. Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».	16

с и заданное расстояние.		Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых спо- собностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.	
2	<i>Спортивные игры.</i> <i>Волейбол.</i> Техника безопасности при игре в волейбол. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Техника передвижений. Техника остановок. Техника поворотов и стоек. Техника приема и передач	Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через	14

	мяча. Передача мяча сверху. Техника подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Техника прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Учебная игра.	сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	
3	<i>Гимнастика.</i> ТБ при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые упражнения. Тестирование подтягивания из виса на высокой перекладине.(ГТО) Тестирование подтягивания из виса лежа на низкой перекладине.(ГТО) Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине.(ГТО) Тестирование наклона вперед из положения стоя на полу с прямыми ногами.(ГТО) Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и	Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических	16

	правильной осанки: Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед и назад. стойка на голове и руках. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Висы и упоры. Лазанье по гимнастической лестнице. Опорные прыжки. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя). Прыжки со скакалкой.	упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину. Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину). Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.	
4	Лыжная подготовка <i>В случае неблагоприятных погодных условий занятия лыжной подготовки заменяются кроссовой подготовкой, ОФП, подвижными играми.</i>	Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции от 2 км до 3 км . Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	22

	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Освоение техники лыжных ходов. Поворот переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск с изменением стоек. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции. Одновременный двухшажный ход. Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа). Дистанция 1.5 и 2 км (ГТО).	Одновременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование техники подъемов, торможения и поворотов. Подвижная игра "Вызов номеров". Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, преодоление мелких неровностей поверхности ; подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Дистанция – 2 км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Повороты: на месте махом; Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»; Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Одновременный двухшажный ход (совершенствование), переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам, подъем скользящим шагом. Спуск в разной стойке. Поворот «плугом» Подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Учебные дистанции 1.5, 2,3 км. Одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	
--	---	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813722

Владелец Протасова Татьяна Николаевна

Действителен с 03.04.2023 по 02.04.2024