

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Озерная основная общеобразовательная школа» г. о. Саранск**

| <b>Утверждаю</b>  | <b>Согласовано</b>  | <b>Рассмотрено</b>   |
|---|---|--|
| Директор МОУ «Озерная основная общеобразовательная школа»<br><br>Гусев Е.Б.<br>Приказ № 2<br>От «30» 08 2024г. | Зам. директора по УВР<br><br>«26» 08 2024г.<br><br><br>Мазова И.В. | на МО учителей естественно-математического цикла<br>Протокол № 1<br>от «26» 08 2024г.<br>Руководитель м/о<br><br>Саулина М.С. |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»  
основной образовательной программы  
основного общего образования обучающихся  
с нарушением опорно-двигательного аппарата  
для обучающейся 5 класса  
Мялиной Надежды  
на 2024-2025 учебный год

**Саранск 2024**

## Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа (далее АООП) основного общего образования (далее ООО) по физической культуре для обучающихся с НОДА – это образовательная программа, адаптированная для обучения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, учитывающая особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

АООП ООО для обучающихся с НОДА разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Нормативно-правовую базу разработки АООП ООО для обучающихся с НОДА составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Примерная основная общеобразовательная программа основного общего образования на основе ФГОС ООО;
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
- Устав образовательной организации.

### *Место предмета в федеральном базисном учебном плане*

Данная рабочая программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников по разделам программы. Она конкретизирует содержание тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса. Согласно учебному плану, реализующих адаптированную образовательную программу основного общего образования для обучающихся с НОДА, учебный предмет «Физическая культура» изучается:

в 5 классе - 2 ч в неделю, 68 ч в год;

### ***1.1.2. Психолого-педагогическая характеристика обучающегося с НОДА***

Обучающийся с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеет нормальное психическое развитие и разборчивую речь, имеет положительный опыт общения со здоровыми сверстниками.

Но нарушение двигательных функций, повлекло за собой:

- нарушение внимания – его неустойчивость, снижение концентрации, повышенную отвлекаемость;
- более низкий уровень развития восприятия;
- недостаточную продуктивность произвольной памяти;
- незрелость эмоционально-волевой сферы, и как результат - повышенную истощаемость и снижение работоспособности;
- ограниченный запас общих сведений и представлений;
- трудности в счете, в решении задач.

У обучающегося отмечаются общая физическая ослабленность, недостаточная сформированность двигательных навыков и физических качеств, низкая моторная обучаемость. Наблюдаются различные хронические заболевания, снижение сопротивляемости к инфекционным и простудным заболеваниям. Это связано с низкой двигательной активностью ребенка.

Особые образовательные потребности у учащегося задаются не только спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Выделяются особые по своему характеру потребности:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов детей с ОВЗ;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов;
- обеспечение щадящего режима, психологической и коррекционно-педагогической помощи;
- сочетание учебных и коррекционных занятий.

***Принципы и подходы к формированию АООП ООО для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.***

В основу разработки АООП ООО для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата положен системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава;
- формирование соответствующей целям общего образования социальной среды развития обучающихся в системе образования, переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий

образования, определяющих пути и способы достижения желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

- ориентацию на достижение основного результата образования – развитие на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности обучающегося, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;

- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

- учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения при построении образовательного процесса и определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;

- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Предметные результаты**

#### **- ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

●

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

## **Личностные результаты**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной)
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).
6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

7. Сформированность умения противостоять пагубному воздействию вредных привычек, курению, алкоголизму и наркомании;
8. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
9. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
10. владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
11. владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений ( ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в разных условиях;
12. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
13. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Метапредметные**

### **- Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
  - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
  - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
  - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
  - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
  - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
  - обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Обучающийся сможет:
  - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
  - обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
  - определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
  - выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

4. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса
  - для получения улучшенных характеристик продукта;
  - сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

5. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

6. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
  - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
  - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
  - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
  - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

7. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

## - Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы,

подготовленные/отобранные под руководством учителя;

- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

#### **- Познавательные УУД**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **- ИКТ- компетенции**

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление,

написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

## Содержание учебного предмета

### Раздел1 Легкая атлетика (12ч)

**Тема1.1** Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег с ускорением. Встречная эстафета. Специально беговые упражнения, развитие скоростных качеств (1ч)

**Тема1.2** Высокий старт. Бег с ускорением. Встречная эстафета. Специально беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. (1ч)

**Тема1.3** Бег на результат 30м.. Специально беговые упражнения, развитие скоростно-силовых возможностей. (1ч)

**Тема1.4 6** Бег на результат 60м. Специально беговые упражнения, развитие скоростно-силовых возможностей(1ч)

**Тема1.5** Специально беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат (100м) (1ч)

**Тема1.6** Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов с разбега(1ч)

**Тема1.7** Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов с разбега(1ч)

**Тема1.8** Учет прыжка в длину способом «согнув ноги» Специально беговые упражнения(1ч)

**Тема1.9** Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. (1ч)

**Тема1.10** Учет бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости(1ч)

**Тема1.11** Бег в равномерном темпе. Бег 2000м. ОРУ Развитие выносливости(1ч)

**Тема1.12** Учет бег 2000м. ОРУ. Развитие выносливости(1ч)

### Раздел 2 Подвижные игры с элементами баскетбол (8ч)

**Тема 2.1**Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол(1ч)

**Тема 2.2** Стойка и перемещения игроков. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей. Игра в пятнашки(1ч)

**Тема 2.3** Оценка стойки и перемещения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей. Игра насадка и ястребы. (1ч)

**Тема 2.4** Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении и шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра Ловец и всадник (1ч)

**Тема 2.5** Оценка техники ведения мяча на месте. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Бросок мяча двумя руками от головы с места. Игра Свободное место (1ч)

**Тема 2.6** Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками снизу в парах. Бросок мяча в кольцо с близкого расстояния. Игра кто быстрее(1ч)

**Тема 2.7** Оценка техники штрафного броска. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками снизу в парах. Игра вызов номеров (1ч)

**Тема 2.8** Оценка техники сочетания приемов (ведение-остановка-бросок). Бросок одной рукой от плеча с места. Игра один хвост хорошо, а два лучше(1ч)

### **Раздел 3 Гимнастика (14ч)**

**Тема 3.1** Инструктаж по Т/Б. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.. Развитие силовых способностей. (1ч)

**Тема 3.2** Перестроения. ОРУ на месте. Кувырок вперед. Развитие скоростных качеств ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки. Игра Мышеловка (1ч)

**Тема 3.3** Перестроения. ОРУ в движении. Перекат в группировке с посл. опорой руками за голову. Развитие силовых способностей. (1ч)

**Тема 3.4** Перестроения. Перекат в группировке с посл. опорой руками за голову. Смешанные висы. Развитие силовых способностей(1ч)

**Тема 3.5** Перестроения. ОРУ. Кувырок вперед. Упр. в равновесии. Эстафеты. Развитие силовых способностей(1ч)

**Тема 3.6** Перестроения. ОРУ Кувырок вперед. Лазание по канату. Игра «Волк во рву», . Развитие силовых способностей. (1ч)

**Тема 3.7** Перестроения. ОРУ. Кувырок вперед. Лазание по канату. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей(1ч)

**Тема 3.8** Перестроения. ОРУ. Кувырок вперед (К). Лазание по канату. (1ч)

**Тема 3.9** Строевой шаг. Повороты на месте. 2-3 кувырка вперед Лазание по канату. Эстафеты. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей(1ч)

**Тема 3.10** Строевой шаг. Повороты на месте. Лазание по канату. 2-3 кувырка вперед. Развитие силовых качеств. Оценка техники кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. (1ч)

**Тема 3.11** Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Мост из положения лежа. Оценка техники стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей(1ч)

**Тема 3.12** Строевой шаг. Повороты на месте. Стойка на лопатках. Переворот назад в полушпагат Оценка техники мост из положения лежа на спине. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей(1ч)

**Тема 3.13** Строевой шаг. Повороты на месте. Разучивание акробатической комбинации. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. (1ч)

**Тема 3.14** Строевой шаг. Повороты на месте. Оценка техники акробатической комбинации из 4 элементов. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей(1ч)

#### **Раздел 4 Лыжная подготовка (11ч)**

**Тема 4.1** Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по технике безопасности Теоретическая информация о видах лыжного спорта(1ч)

**Тема 4.2** Повторение попеременного двухшажного хода(1ч)

**Тема 4.3** Совершенствование попеременного двухшажного хода

**Тема 4.4** Проверка умения навыков на выполнения попеременного двухшажного хода(1ч)

**Тема 4.5** Повторение одновременного бесшажного хода. (1ч)

**Тема 4.6** Совершенствование одновременного бесшажного хода. (1ч)

**Тема 4.7** Проверка навыков выполнения одновременного бесшажного хода(1ч)

**Тема 4.8** Совершенствования навыков подъёмов и спусков(1ч)

**Тема 4.9** Проверка навыков подъёмов и спусков. (1ч)

**Тема 4.10** Совершенствование навыков выполнения поворота переступанием. (1ч)

**Тема 4.11** Прохождение дистанции 3 км без учета времени(1ч)

## **Раздел 5 подвижные игры (13ч)**

**Тема 5.1** Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» (1ч)

**Тема 5.2** Подвижные игры. Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении. . (1ч)

**Тема 5.3** Стойка игрока. Подвижные игры. Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Не давай мяч водящему». (1ч)

**Тема 5.4** Стойка игрока. Подвижные игры. Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении .Игра в пионербол по упрощенным правилам(1ч)

**Тема 5.5** Стойка игрока. Передвижение в сойке. Подвижные игры. Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении (1ч)

**Тема 5.6** Стойка игрока. подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) Передвижение в сойке. Игра в пионербол по упрощенным правилам (1ч)

**Тема 5.7** Передвижения в стойке. подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) Игра в вышибалы(1ч)

**Тема 5.8** Передвижения в стойке. подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) Передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра в вышибалы (1ч)

**Тема 5.9** Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте. Игра в пионербол по упрощенным правилам (1ч)

**Тема 5.10** Передвижения в стойке. Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра в пионербол по упрощенным правилам (1ч)

**Тема 5.11** Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах. Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте(1ч)

**Тема 5.12** Передвижения в стойке. Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах. (1ч)

**Тема 5.13** Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах. Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами.(1ч)

## **Раздел 6 Легкая атлетика (10ч)**

**Тема 6.1** Бег в равномерном темпе (1000м.) ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. (1ч)

**Тема 6.2** Бег на результат 1000 м. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости(1ч)

**Тема 6.3** Высокий старт, бег с ускорением (50-60м.). Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений(1ч)

**Тема 6.4** Бег на результат 60 м. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. (1ч)

**Тема 6.5** Бег на результат 100 м. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. (1ч)

**Тема 6.6** Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств(1ч)

**Тема 6.7** Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание (приземление). Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств(1ч)

**Тема 6.8** Учет прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание. Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств(1ч)

**Тема 6.9** Развитие скоростно силовых качеств. Метание мяча 150 гр. на дальность. (1ч)

**Тема 6.10** Развитие скоростно силовых качеств. Учет метания мяча 150 гр. на дальность(1ч)

*Тематическое планирование*

| №<br>п/п | Наименование разделов и тем  | Мак<br>с.<br>нагр<br>узка | Из них     |                                     |                          |             |               |                          |
|----------|--|---------------------------|------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------|---------------|--------------------------|
|          |  |                           | теор<br>ии | Прак<br>тиче<br>ские<br>заня<br>тия | контр<br>ольных<br>работ | зачето<br>в | экскур<br>сий | сам<br>ост.<br>рабо<br>т |
| 1        | «Легкая атлетика»  | 12                        | 1          | 5                                   |                          | 6           |               |                          |
| 1.1      | Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег с ускорением. Встречная эстафета. Специально беговые упражнения, развитие скоростных качеств.                                 | 1                         |            | 1                                   |                          |             |               |                          |
| 1.2      | Высокий старт. Бег с ускорением. Встречная эстафета. Специально беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1                         | 1          |                                     |                          |             |               |                          |
| 1.3      | Бег на результат 30м.. Специально беговые упражнения, развитие скоростно-силовых возможностей.   | 1                         |            |                                     |                          | 1           |               |                          |
| 1.4      | Бег на результат 60м. Специально беговые упражнения, развитие скоростно-силовых возможностей.  | 1                         |            |                                     |                          | 1           |               |                          |
| 1.5      | Специально беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат (100м)   | 1                         |            |                                     |                          | 1           |               |                          |
| 1.6      | Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов с разбега.   | 1                         |            | 1                                   |                          |             |               |                          |
| 1.7      | Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов с разбега.   | 1                         |            | 1                                   |                          |             |               |                          |
| 1.8      | Учет прыжка в длину способом «согнув ноги» Специально беговые упражнения.  | 1                         |            |                                     |                          | 1           |               |                          |
| 1.9      | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.   | 1                         |            | 1                                   |                          |             |               |                          |
| 1.1-     | Учет бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.   | 1                         |            |                                     |                          | 1           |               |                          |

|      |   |   |  |   |  |   |  |  |
|------|---|---|--|---|--|---|--|--|
| 1.11 | Бег в равномерном темпе. Бег 2000м.<br>ОРУ Развитие выносливости.   | 1 |  | 1 |  |   |  |  |
| 1.12 | Учет бег 2000м. ОРУ. Развитие выносливости  | 1 |  |   |  | 1 |  |  |
| 2    | <b>«Спортивные игры баскетбол»</b>  | 8 |  | 6 |  | 2 |  |  |
| 2.1  | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол.                 | 1 |  | 1 |  |   |  |  |
| 2.2  | Стойка и перемещения игроков. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол. Терминология баскетболистов.     | 1 |  | 1 |  |   |  |  |
| 2.3  | Оценка стойки и перемещения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол.                            | 1 |  | 1 |  |   |  |  |
| 2.4  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении и шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Бросок мяча двумя руками от головы с места.                                     | 1 |  | 1 |  |   |  |  |
| 2.5  | Оценка техники ведения мяча на месте. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Бросок мяча двумя руками от головы с места. | 1 |  | 1 |  |   |  |  |

|          |   |    |  |   |  |   |  |  |
|----------|---|----|--|---|--|---|--|--|
|          |   |    |  |   |  |   |  |  |
| 2.6      | Стойка и передвижение игрока.<br>Ведение мяча с изменением скорости.<br>Ловля мяча двумя руками снизу в парах. Бросок мяча в кольцо с близкого расстояния. Игра в мини баскетбол. | 1  |  | 1 |  |   |  |  |
| 2.7      | Оценка техники штрафного броска.<br>Стойка и передвижение игрока.<br>Ведение мяча с изменением скорости.<br>Ловля мяча двумя руками снизу в парах. Игра в мини баскетбол.         | 1  |  |   |  | 1 |  |  |
| 2.8      | Оценка техники сочетания приемов (ведение-остановка-бросок). Бросок одной рукой от плеча с места. Игра в мини баскетбол.  | 1  |  |   |  | 1 |  |  |
| <b>3</b> | <b>«Гимнастика»</b>   | 14 |  | 8 |  | 6 |  |  |
| 3.1      | Инструктаж по Т/Б. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки..<br>Развитие силовых способностей.  | 1  |  | 1 |  |   |  |  |
| 3.2      | Перестроения. ОРУ на месте.<br>Смешанные висы. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.  | 1  |  | 1 |  |   |  |  |
| 3.3      | Перестроения. ОРУ в движении. Учет навыков выполнения висов.<br>Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.   | 1  |  |   |  | 1 |  |  |
| 3.4      | Перестроения. Смешанные висы.<br>Подтягивания в висе.. Развитие силовых способностей(   | 1  |  | 1 |  |   |  |  |
| 3.5      | Перестроения. ОРУ. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей   | 1  |  | 1 |  |   |  |  |
| 3.6      | Перестроения. ОРУ. Опорный прыжок ноги врозь.. Развитие силовых способностей.   | 1  |  | 1 |  |   |  |  |
| 3.7      | Перестроения. ОРУ. Опорный прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей   | 1  |  | 1 |  |   |  |  |
| 3.8      | Перестроения. ОРУ. Оценка техники выполнения опорного прыжка.   | 1  |  |   |  | 1 |  |  |
| 3.9      | Строевой шаг. Повороты на месте.<br>Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | 1  |  | 1 |  |   |  |  |

|      |  |    |  |   |  |   |  |  |
|------|--|----|--|---|--|---|--|--|
| 3.10 | Строевой шаг. Повороты на месте. Оценка техники кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.  | 1  |  |   |  | 1 |  |  |
| 3.11 | 11Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Мост из положения лежа. Оценка техники стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей                 | 1  |  |   |  | 1 |  |  |
| 3.12 | 12Строевой шаг. Повороты на месте. Стойка на лопатках. Переворот назад в полушпагат Оценка техники мост из положения лежа на спине. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей( | 1  |  |   |  | 1 |  |  |
| 3.13 | Строевой шаг. Повороты на месте. Разучивание акробатической комбинации. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.   | 1  |  | 1 |  |   |  |  |
| 3.14 | Строевой шаг. Повороты на месте. Оценка техники акробатической комбинации из 4 элементов. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | 1  |  |   |  | 1 |  |  |
| 4    | <b>«Лыжная подготовка»</b>   | 11 |  | 8 |  | 3 |  |  |
| 4.1  | Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по технике безопасности Теоретическая информация о видах лыжного спорта.   | 1  |  | 1 |  |   |  |  |
| 4.2  | Повторение попеременного двухшажного хода.   | 1  |  | 1 |  |   |  |  |
| 4.3  | Совершенствование попеременного двухшажного хода.  | 1  |  | 1 |  |   |  |  |
| 4.4  | Проверка умения навыков на выполнении попеременного двухшажного хода   | 1  |  |   |  | 1 |  |  |
| 4.5  | Повторение одновременного бесшажного хода.   | 1  |  | 1 |  |   |  |  |
| 4.6  | Совершенствование одновременного бесшажного хода.  | 1  |  | 1 |  |   |  |  |

|      |  |    |  |   |  |   |  |  |
|------|--|----|--|---|--|---|--|--|
| 4.7  | Проверка навыков выполнения одновременного бесшажного хода.  | 1  |  |   |  | 1 |  |  |
| 4.8  | Совершенствования навыков подъёмов и спусков.  | 1  |  | 1 |  |   |  |  |
| 4.9  | Проверка навыков подъёмов и спусков.   | 1  |  |   |  | 1 |  |  |
| 4.10 | Совершенствование навыков выполнения поворота переступанием.   | 1  |  | 1 |  |   |  |  |
| 4.11 | Прохождение дистанции 3 км без учета времени.  | 1  |  | 1 |  |   |  |  |
| 5    | <b>«Спортивные игры волейбол»</b>  | 13 |  | 7 |  | 6 |  |  |
| 5.1  | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижение в сойке. Передача мяча двумя руками сверху.  |    |  | 1 |  |   |  |  |
| 5.2  | Оценка техники выполнения стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, над собой и вперед.   |    |  |   |  | 1 |  |  |
| 5.3  | Стойка игрока. Передвижение в сойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра в волейбол  |    |  | 1 |  |   |  |  |
| 5.4  | Стойка игрока. Передвижение в сойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра в волейбол  |    |  | 1 |  |   |  |  |
| 5.5  | Стойка игрока. Передвижение в сойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху                                     |    |  |   |  | 1 |  |  |
| 5.6  | Стойка игрока. Передвижение в сойке. Передача мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол.   |    |  | 1 |  |   |  |  |
| 5.7  | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Оценка техники прием мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол |    |  |   |  | 1 |  |  |

|      |   |    |  |   |  |   |  |  |
|------|---|----|--|---|--|---|--|--|
| 5.8  | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Оценка техники прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол       |    |  |   |  | 1 |  |  |
| 5.9  | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол |    |  | 1 |  |   |  |  |
| 5.10 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах.. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол  |    |  | 1 |  |   |  |  |
| 5.11 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах. Оценка техники нижней прямой подачи. Игра в волейбол                               |    |  |   |  | 1 |  |  |
| 5.12 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах. Обучение верхней прямой подачи   |    |  | 1 |  |   |  |  |
| 5.13 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах. Оценка техники верхней прямой подачи. Игра в волейбол                              |    |  |   |  | 1 |  |  |
| 6    | «Легкая атлетика»   | 10 |  | 5 |  | 5 |  |  |
| 6.1  | Бег в равномерном темпе (1000м.) ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.   | 1  |  | 1 |  |   |  |  |
| 6.2  | Бег на результат 1000 м. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.   | 1  |  |   |  | 1 |  |  |
| 6.3  | Высокий старт, бег с ускорением (50-60м.). Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.              | 1  |  | 1 |  |   |  |  |
| 6.4  | Бег на результат 60 м. Специально беговые упражнения. Развитие  | 1  |  |   |  | 1 |  |  |

|      |   |    |   |    |  |    |  |  |
|------|---|----|---|----|--|----|--|--|
|      | скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.   |    |   |    |  |    |  |  |
| 6.5  | Бег на результат 100 м. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.   | 1  |   |    |  | 1  |  |  |
| 6.6  | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание (отталкивание, переход планки). Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1  |   | 1  |  |    |  |  |
| 6.7  | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание. Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.                                | 1  |   | 1  |  |    |  |  |
| 6.8  | Учет прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание. Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.                           | 1  |   |    |  | 1  |  |  |
| 6.9  | Развитие скоростно силовых качеств. Метание мяча 150 гр. на дальность.  | 1  |   | 1  |  |    |  |  |
| 6.10 | Развитие скоростно силовых качеств. Учет метания мяча 150 гр. на дальность.   | 1  |   |    |  | 1  |  |  |
|      | Итого   | 68 | 1 | 39 |  | 28 |  |  |

## Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п | Наименование раздела, темы и урока   | Кол.<br>часов | Дата<br>проведения<br>занятий |      | Характеристика<br>деятельности<br>обучающегося   |
|----------|--|---------------|-------------------------------|------|--|
|          |  |               | план                          | Факт |  |
| 1        | <b>«Легкая атлетика»</b>   | 12            |                               |      | <b>Изучать:</b><br>Общие сведения о легкой атлетике.<br>Правила проведения соревнований по легкой атлетике.<br>Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;<br>Приемы выполнения команд : «Налево!», «Направо!» фазы прыжка в длину с разбега<br><b>Выполнять:</b><br>Учебные нормативы<br><b>Отрабатывать:</b><br>Технику бега, метания, прыжков в длину и высоту; |
| 1.1      | Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег с ускорением. Встречная эстафета. Специально беговые упражнения, развитие скоростных качеств.                                 | 1             |                               |      |  |
| 1.2      | Высокий старт. Бег с ускорением. Встречная эстафета. Специально беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1             |                               |      |  |
| 1.3      | Бег на результат 30м.. Специально беговые упражнения, развитие скоростно-силовых возможностей.   | 1             |                               |      |  |
| 1.4      | Бег на результат 60м. Специально беговые упражнения, развитие скоростно-силовых возможностей.  | 1             |                               |      |  |
| 1.5      | Специально беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат (100м)   | 1             |                               |      |  |
| 1.6      | Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов с разбега.   | 1             |                               |      |  |
| 1.7      | Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов с разбега.   | 1             |                               |      |  |
| 1.8      | Учет прыжка в длину способом «согнув ноги» Специально беговые упражнения.  | 1             |                               |      |  |
| 1.9      | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.   | 1             |                               |      |  |
| 1.10     | Учет бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.   | 1             |                               |      |  |
| 1.11     | Бег в равномерном темпе. Бег 2000м. ОРУ Развитие выносливости.   | 1             |                               |      |  |
| 1.12     | Учет бег 2000м. ОРУ. Развитие выносливости   | 1             |                               |      |  |

|     |   |   |  |  |   |
|-----|---|---|--|--|---|
| 2   | «Спортивные игры баскетбол»   | 8 |  |  | <b>Изучать:</b><br>Общие сведения о баскетболе. Правила, расстановка игроков на площадке.<br><b>Правила и обязанности игроков;</b><br>Техника игры в баскетбол<br><b>Определять:</b><br>Наказания при нарушениях правил игры<br><b>Выполнять:</b><br>Учебную игру.<br>Разминку баскетболиста.<br><b>Отрабатывать:</b><br>Технику игры в баскетбол |
| 2.1 | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол.                 | 1 |  |  |   |
| 2.2 | Стойка и перемещения игроков. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол. Терминология баскетболистов.     | 1 |  |  |   |
| 2.3 | Оценка стойки и перемещения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол.                            | 1 |  |  |   |
| 2.4 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении и шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Бросок мяча двумя руками от головы с места.                                     | 1 |  |  |   |
| 2.5 | Оценка техники ведения мяча на месте. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Бросок мяча двумя руками от головы с места. | 1 |  |  |   |
| 2.6 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками снизу в парах. Бросок мяча в кольцо с близкого расстояния. Игра в мини баскетбол.   | 1 |  |  |   |
| 2.7 | Оценка техники штрафного броска. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками снизу в парах. Игра в мини баскетбол.  | 1 |  |  |   |
| 2.8 | Оценка техники сочетания приемов (ведение-остановка-бросок). Бросок одной рукой от плеча с места. Игра в мини баскетбол.  | 1 |  |  |   |

|      |  |    |  |  |   |
|------|--|----|--|--|---|
| 3    | «Гимнастика»   | 14 |  |  | <b>Изучать:</b><br>Общие сведения о гимнастике. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции.<br>Повороты направо, налево  |
| 3.1  | Инструктаж по Т/Б. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.. Развитие силовых способностей.  | 1  |  |  | <b>Определять:</b><br>Виды колонн и шеренг и перестроений<br><b>Выполнять:</b><br>Акробатические, общеразвивающие упражнения, элементы, связки<br><b>Отрабатывать:</b><br>Технику акробатических элементов и связок |
| 3.2  | Перестроения. ОРУ на месте. Смешанные висы. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.  | 1  |  |  |   |
| 3.3  | Перестроения. ОРУ в движении. Учет навыков выполнения висов. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.   | 1  |  |  |   |
| 3.4  | Перестроения. Смешанные висы. Подтягивания в висе.. Развитие силовых способностей(   | 1  |  |  |   |
| 3.5  | Перестроения. ОРУ. Прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей  | 1  |  |  |   |
| 3.6  | Перестроения. ОРУ. Опорный прыжок ноги врозь.. Развитие силовых способностей.  | 1  |  |  |   |
| 3.7  | Перестроения. ОРУ. Опорный прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей  | 1  |  |  |   |
| 3.8  | Перестроения. ОРУ. Оценка техники выполнения опорного прыжка.  | 1  |  |  |   |
| 3.9  | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | 1  |  |  |   |
| 3.10 | Строевой шаг. Повороты на месте. Оценка техники кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.  | 1  |  |  |   |
| 3.11 | 11Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Мост из положения лежа. Оценка техники стойка на лопатках. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей                 | 1  |  |  |   |
| 3.12 | 12Строевой шаг. Повороты на месте. Стойка на лопатках. Переворот назад в полушпагат Оценка техники мост из положения лежа на спине. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей( | 1  |  |  |   |
| 3.13 | Строевой шаг. Повороты на месте. Разучивание акробатической комбинации. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.   | 1  |  |  |   |
| 3.14 | Строевой шаг. Повороты на месте. Оценка техники акробатической комбинации из 4 элементов. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | 1  |  |  |   |
| 4    | «Лыжная подготовка»  | 11 |  |  | <b>Изучать:</b><br>Передвижения на  |

|      |  |    |  |  |   |
|------|--|----|--|--|---|
| 4.1  | Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по технике безопасности Теоретическая информация о видах лыжного спорта.               | 1  |  |  | лыжах, повороты, развороты, спуски и подъемы.<br><b>Определять:</b>   |
| 4.2  | Повторение попеременного двухшажного хода.   | 1  |  |  | Виды лыжных походов<br><b>Выполнять:</b>                              |
| 4.3  | Совершенствование попеременного двухшажного хода.  | 1  |  |  | Лыжные эстафеты.<br>Комбинированное торможение лыжами и палками.      |
| 4.4  | Проверка умения навыков на выполнения попеременного двухшажного хода   | 1  |  |  | Правильное падение при прохождении спусков.                           |
| 4.5  | Повторение одновременного бесшажного хода.   | 1  |  |  | <b>Отрабатывать:</b>  |
| 4.6  | Совершенствование одновременного бесшажного хода.  | 1  |  |  | Технику изученных лыжных ходов  |
| 4.7  | Проверка навыков выполнения одновременного бесшажного хода.  | 1  |  |  |   |
| 4.8  | Совершенствования навыков подъёмов и спусков.  | 1  |  |  |   |
| 4.9  | Проверка навыков подъёмов и спусков.   | 1  |  |  |   |
| 4.10 | Совершенствование навыков выполнения поворота переступанием.   | 1  |  |  |   |
| 4.11 | Прохождение дистанции 3 км без учета времени.  | 1  |  |  |   |
| 5    | <b>«Спортивные игры волейбол»</b>  | 13 |  |  | <b>Изучать:</b>   |
| 5.1  | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передвижение в сойке. Передача мяча двумя руками сверху.  | 1  |  |  | Общие сведения о волейболе. Правила, расстановку игроков на площадке. |
| 5.2  | Оценка техники выполнения стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху, над собой и вперед.                   | 1  |  |  | Правила и обязанности игроков;<br>Технику игры в волейбол             |
| 5.3  | Стойка игрока. Передвижение в сойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра в волейбол                                  | 1  |  |  | <b>Определять:</b><br>Наказания при нарушениях правил игры            |
| 5.4  | Стойка игрока. Передвижение в сойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Игра в волейбол                                  | 1  |  |  | <b>Выполнять:</b><br>Учебную игру.                                    |
| 5.5  | Стойка игрока. Передвижение в сойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | 1  |  |  | Разминку волейболиста<br><b>Отрабатывать:</b><br>Технику игры в       |

|      |  |    |  |  |          |   |
|------|--|----|--|--|----------|---|
| 5.6  | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол.  | 1  |  |  | волейбол |   |
| 5.7  | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Оценка техники прием мяча сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в волейбол | 1  |  |  |          |   |
| 5.8  | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Оценка техники прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол                | 1  |  |  |          |   |
| 5.9  | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол          | 1  |  |  |          |   |
| 5.10 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах.. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол   | 1  |  |  |          |   |
| 5.11 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах. Оценка техники нижней прямой подачи. Игра в волейбол  | 1  |  |  |          |   |
| 5.12 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах. Обучение верхней прямой подачи  | 1  |  |  |          |   |
| 5.13 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах. Оценка техники верхней прямой подачи. Игра в волейбол                                       | 1  |  |  |          |   |
| 6    | «Легкая атлетика»  | 10 |  |  |          | <b>Изучать:</b><br>Общие сведения о легкой атлетике.<br>Правила проведения соревнований по легкой атлетике.<br>Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;<br>Приемы выполнения команд : «Налево!», |
| 6.1  | Бег в равномерном темпе (1000м.) ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.  | 1  |  |  |          |   |
| 6.2  | Бег на результат 1000 м. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости.  | 1  |  |  |          |   |
| 6.3  | Высокий старт, бег с ускорением (50-60м.). Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.                       | 1  |  |  |          |   |
| 6.4  | Бег на результат 60 м. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты  | 1  |  |  |          |   |

|      |   |    |  |  |  |
|------|---|----|--|--|--|
|      | из различных исходных положений.  |    |  |  | <p>«Направо!» фазы прыжка в длину с разбега</p> <p><b>Выполнять:</b><br/>Учебные нормативы</p> <p><b>Отрабатывать:</b><br/>Технику бега, метания, прыжков в длину и высоту</p> |
| 6.5  | Бег на результат 100 м. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.                         | 1  |  |  |  |
| 6.6  | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание. Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.      | 1  |  |  |  |
| 6.7  | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание. Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.      | 1  |  |  |  |
| 6.8  | Учет прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание. Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1  |  |  |  |
| 6.9  | Развитие скоростно силовых качеств. Метание мяча 150 гр. на дальность.  | 1  |  |  |  |
| 6.10 | Развитие скоростно силовых качеств. Учет метания мяча 150 гр. на дальность.   | 1  |  |  |  |
|      | Итого   | 68 |  |  |  |