

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ  
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ  
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №2 Г. АРМАВИРА**

Утверждено  
решением педсовета  
от «30» августа 2022 года  
протокол №1  
Председатель педсовета  
 С.А.Баляева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФГОС 1.2**

По	адаптивной физической культуре
Уровень образования (класс)	основное общее 5-10 классы
Количество часов	612 часов
Учитель	Резник Альбина Александровна

Рабочая программа составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) (утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года №287);

-Примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с нарушением слуха (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22)).

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 5-10 классов представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха (глухих), и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании рабочей программы учитывался приоритетный ценностный ориентир современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

Составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) (утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года №287);

- Примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с нарушением слуха (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22)).

**Цель** реализации программы АФК заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха (глухим) необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушения физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии физических и психических качеств личности для наиболее полноценной жизни в обществе.

Данная цель конкретизируется через *основные задачи* изучения учебного предмета:

– укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств;

– формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

– повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;

– содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, её истории и формах организации, связи с культурой здоровья; воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности;

– профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

**Специфические задачи** (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

–коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);

–коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

–коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;

–коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

–коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;

–коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;

–коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;

–коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых качеств.

–формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи. «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области

## 2. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура», реализуемая на основе АООП ООО (вариант 1.2) является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и формирование компенсации утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Полноценное развитие обучающихся с нарушениями слуха (глухих) невозможно без адаптивного физического воспитания. Основной формой реализации адаптивного физического воспитания являются уроки АФК. Уроки АФК обеспечивают необходимый уровень физического развития и коррекцию отклонений в двигательной сфере. Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфическими чертами развития как физической, так и психической и речевой сферы обучающегося с нарушениями слуха. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся указанной категории. Она должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

В двигательной сфере проблемы со слухом оказывают влияние на протекание двигательного акта, что связано с нарушением функции вестибулярного аппарата, которое приводит к нарушениям статического и динамического равновесия и сказывается на координации движений.

Координаторные и статодинамические нарушения определяют своеобразие двигательной сферы обучающихся с нарушениями слуха (глухих):

- плохая координация и неуверенность при выполнении движений;
- статодинамические нарушения, проявляющиеся в трудности сохранения статического и динамического равновесия;
- недостаточная сформированность ориентировки в пространстве;
- медленный темп овладения двигательными навыками в сравнении со сверстниками без нарушений слуха;
- недостаточная скорость реакции и скорость выполнения двигательных действий;
- общие координаторные нарушения, проявляющиеся в недостатках мелкой моторики, несогласованности движений и др.;
- отставание скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости и др.

Двигательный анализатор в совокупности с другими анализаторами может в некоторой степени возместить недостаточную функцию вестибулярного аппарата. Коррекционная направленность занятий АФК дает возможность в значительной степени компенсировать двигательные нарушения у обучающихся с нарушениями слуха, обеспечить удовлетворение их особых образовательных потребностей.

К особым образовательным потребностям обучающихся с нарушением слуха в части занятий адаптивной физической культурой и спортом относятся потребности:

- в проведении образовательно-коррекционной работы и комплексной реабилитации с использованием методов физической культуры и спорта;
- в строгой регламентации деятельности обучающихся, их физической активности – с учётом медицинских рекомендаций;
- в индивидуализации занятий физической культурой и спортом: с учётом состояния здоровья обучающегося, наличия/отсутствия у него дополнительных нарушений развития;

– в использовании специальных упражнений на развитие равновесия в связи с высокой вероятностью нарушения вестибулярной функции, а также на точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и др. – для переноса этих навыков на мелкую моторику, в том числе на артикуляционные движения, что является базой для овладения произносительной стороной речи;

– в обеспечении возможности понимания и восприятия детьми на слухозрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с организацией деятельности и тематикой занятий физической культурой и спортом, а также в обеспечении его использования в самостоятельной речи;

– в использовании разных форм словесной речи (устной, письменной, тактильной) для обеспечения полноты и точности восприятия информации и организации речевого взаимодействия в процессе занятий физкультурой и спортом;

– в использовании при необходимости невербальных средств коммуникации в целях реализации коммуникативных потребностей с учётом ситуации и задач общения, а также средств коммуникации, которыми владеют партнёры по общению и др.;

– в обеспечении использования звукоусиливающей аппаратуры индивидуального пользования (индивидуальные слуховые аппараты / кохлеарные импланты) и коллективного пользования (индукционные системы, микрофоны беспроводные, мощные звукоусиливающие колонки, переносной микшерный усилитель) в ходе занятий физической культурой и спортом (по возможности с учётом вида спорта);

### **3. Описание места учебного предмета коррекционного курса в учебном плане**

В учебном плане предмет «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Изучается 102 часа в год (по 3 часа в неделю).

Содержание программного материала может быть реализовано как на уроках АФК, так и через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

Общее число учебных часов за 6 лет обучения составляет 612 ч.

Класс	5	6	7	8	9	10
Часов в неделю	3	3	3	3	3	3
Часов в год	102	102	102	102	102	102

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Положительное отношение учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.

### **5. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Адаптивная физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать (глухие) школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Адаптивная физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами. К этапу завершения обучения на уровне ООО обучающиеся с нарушениями слуха должны уметь характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

##### В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- 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.

##### В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

##### В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

##### В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Адаптивная физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и диванного (отклоняющегося) поведения.

#### В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### В области познавательной культуры:

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

### В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической



направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

#### В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Личностные результаты**

#### **5 класс**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

#### **6 класс**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и

правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

#### **7 класс**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

#### **8 класс**

- Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;

- отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта экологонаправленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способности ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно - смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

#### **9 класс**

- Осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;

- отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно - смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

#### **10 класс**

- Осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно - смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

### **Метапредметные результаты**

#### **5 класс**

- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися меж предметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные) способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К мета предметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **6 класс**

- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **7 класс**

- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися меж предметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **8 класс**

- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися меж предметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использо-

вания этих действий в познавательной и социальной практике. К мета предметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **9 класс**

- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися меж предметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К мета предметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **10 класс**

- Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися меж предметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### **Предметные результаты**

#### **5 класс**

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

#### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **6 класс**

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **7 класс**

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **8 класс**

### **Выпускник на базовом уровне научится:**



составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**9 класс**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**10 класс**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;  
выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;  
проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;  
выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  
осуществлять судейство в избранном виде спорта;  
составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### **Выпускник научится**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма, в т.ч. ограничений, обусловленных нарушением слуха;
- 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<sup>1</sup>;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- сообщать основные сведения из истории Паралимпийских игр, о цели Паралимпийского движения, о Сурдлимпийских играх.
- Технике безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.
- обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и/или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся) на уроках адаптивной физической культуры и во внеурочной деятельности, в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время<sup>2</sup>; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги;
- при выборе видов спорта руководствоваться рекомендациями врача и на этом основании осуществлять осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта, в т.ч. связанные с ударами по голове);
- **Выпускник получит возможность научиться:**

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушением слуха является включение тематики, касающейся адаптивного спорта, паралимпийского движения, видов адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха (волейбол, настольный теннис, плавание, бадминтон, теннис и др.).

К этапу завершения обучения на уровне ООО обучающиеся с нарушениями слуха должны уметь характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO.

- 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.
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта, организуемых с участием лиц с нарушением слуха;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

<sup>1</sup> Здесь и далее – с учётом медицинских рекомендаций, включая ограничения, обусловленные нарушением слуха и его последствиями.

<sup>2</sup> Обучающийся с КИ должен осознавать недопустимость модификации защитного головного шлема, целесообразность использования головных повязок типа Sports Headband или др., а также водонепроницаемых аксессуаров для сохранности речевого процессора (при наличии) и т.п.

- обороне» (с учётом нормативов, установленных для лиц с нарушением слуха<sup>3</sup>);
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем (при обеспечении сохранности слухового аппарата и / или процессора кохлеарного импланта).

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### Выпускник научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, , обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия.

### **Физическое совершенствование**

#### Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### Выпускник получит возможность научиться:

---

<sup>3</sup> См. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

## 6. Содержание учебного предмета, коррекционного курса

Содержание курса АФК представлено в виде комплекса модулей, количество которых может быть дополнено образовательной организацией – с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей образовательной организации (в т.ч. с учётом особенностей региона, на территории которого расположена образовательная организация).

В число модулей, представляющие собой содержательно и организационно завершённые направления образовательно-коррекционной работы на уроках АФК, входят следующие:

- модуль «Знания о физической культуре»
- модуль «Гимнастика»;
- модуль «Лёгкая атлетика»;
- модуль «Подвижные и спортивные игры»;
- модуль «Кросс» (с учётом особенностей региона, на территории которого расположена образовательная организация).
- модуль «Спорт» интегрировано входит в модуль «Спортивные игры»: подготовка осуществляется по направлению: вида спорта «Волейбол», для лиц с нарушением слуха Сурдлимпийского движения.

### Основное содержание модуля «Знания о физической культуре»

Данный модуль включает сведения об истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе, значении для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушением слуха является включение тематики, касающейся адаптивного спорта, Паралимпийского и Сурдлимпийского движения, видов адаптивного спорта для лиц с нарушением слуха (волейбол, настольный теннис, плавание, бадминтон, теннис и др.). К этапу завершения обучения на уровне основного общего образования обучающиеся с нарушениями слуха должны уметь характеризовать роль и особенности проведения Паралимпийских игр, включая Сурдлимпийские игры; достижения отечественных и зарубежных спортсменов с нарушением слуха; назначение и функции Международного комитета спорта глухих (CISS), а также Сурдлимпийского комитета РФ как полноправного члена CISS и EDSO.

Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.

### Основное содержание модуля «Гимнастика»

В программу занятий по гимнастике включаются:

- строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки;
- общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
- общеразвивающие упражнения в парах;
- упражнения с использованием гимнастических снарядов и инвентаря (перекладина, брусья, бревно, гантели, набивные мячи и т.п.);
- прыжки со скакалкой;
- лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упо-

рах;

- равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

#### Основное содержание модуля «Лёгкая атлетика»

В программу занятий по лёгкой атлетике включаются:

- техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30, 60 и 100 м, челночный бег 3x10 м;
- техника длительного бега: на 1000 и 2000 м.;
- техника прыжка в длину: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
- техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- техника метания малого мяча: метание мяча с места в цель и на дальность;
- кросс до 10 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка (на развитие выносливости:);
- прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность (на развитие скоростно-силовых способностей);
- эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью (на развитие скоростных и координационных способностей).

#### Основное содержание модуля «Спортивные игры»

В программу занятий включаются:

- подводящие упражнения коррекционно-развивающей направленности;
- подвижные игры с различными предметами;
- технико-тактические действия и приемы игры;
- техника игры в баскетбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо);
- техника игры в волейбол (перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подач);
- игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т.п.

#### Организация и содержание уроков АФК

Освоение программного материала по курсу АФК осуществляется в пролонгированные сроки с 5 до 10 классы включительно. Основной организационной формой обучения является урок АФК, в процессе которого предусматривается комплексное решение обучающих, развивающих, воспитательных и коррекционных задач за счёт использования различных упражнений, видов деятельности, отвечающих предметной специфике данной учебной дисциплины. В зависимости от целей, задач и программного содержания уроки АФК подразделяются на три группы:

- уроки образовательной направленности (для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям);
- уроки коррекционно-развивающей направленности (для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и физических функций с помощью физических упражнений);
- уроки оздоровительной направленности (для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
- уроки спортивной направленности (для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в определённом виде спорта);
- уроки рекреационной направленности (для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности).

Разделение уроков по направленности носит условный характер. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики.

Основные требования к урокам АФК, реализуемым в образовательно-коррекционном процессе с обучающимися, имеющими нарушения слуха:

- применять упражнения от простого к сложному, с постепенным усложнением;
- использовать чередование упражнений по видам;
- обеспечивать разнообразие средств и методов проведения урока (фронтальный, групповой и круговой метод);
- рационально дозировать нагрузку, включая упражнения, соответствующие возможностям обучающихся с нарушениями слуха;
- добиваться адекватного понимания обучающимися содержания инструкций, в том числе за счёт использования показа и метода графической записи;
- обеспечивать овладение обучающимися спортивной терминологией и спортивными жестами;
- обеспечивать профилактику травматизма и страховку;

для оценки успеваемости не применяются контрольно-измерительные материалы, предназначенные для обучающихся с нормальным психофизическим развитием. Оценка успеваемости осуществляется с учётом индивидуальных способностей, двигательных возможностей обучающихся с нарушениями слуха. Также на уроках АФК важно использовать общеукрепляющие и специальные физические упражнения, элементы спортивной деятельности, подвижные игры, а также пальчиковую гимнастику с речевым сопровождением.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Каждая часть имеет определённые особенности:

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 минут) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с нарушениями слуха.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин.) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с нарушениями слуха физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, кросс, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин.) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стрейтчинг, организация медленной ходьбы.

Распределение программного материала по дисциплине АФК по таким отрезкам учебного времени, как учебный год и учебная четверть, учитель осуществляет самостоя-

тельно – с учётом степени сложности видов деятельности, а также состояния здоровья обучающихся, включая их особенности, обусловленные нарушением слуха

## **5 класс**

### **Основы знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

1. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.
3. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов и спортсменов Кубани на Олимпийских играх.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
5. Паралимпийские игры, паралимпийские игры, цель возрождения, международный комитет спорта глухих CISS и EDSO

## **5 класс.**

### **Легкая атлетика (18)**

#### **Спринтерский бег (5)**

Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт до 10-15 м. Встречные эстафеты. Многоскоки. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО) Высокий старт. Бег с ускорением до 40м. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Скоростной бег до 60м. Эстафеты Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Высокий старт. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты  
Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей

#### **Прыжки в длину (5)**

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Эстафеты. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах.. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей.

#### **Бег на средние дистанции (4)**

Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Броски набивных мячей. Бег с препятствиями, без изменения скорости. Прыжки в длину с места. Бег 1000 м. Многоскоки и прыжки.

#### **Метание малого мяча (4)**

Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. Бег в парах. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Спортивные и подвижные игры. Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты.

#### **Кроссовая подготовка (9)**

Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО) Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Равномерный бег 10 мин. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин. Спортивные игры. Бег в равномерном темпе 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты.. Равномерный бег до 11 мин. Спортивные игры.. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья ОРУ. Шести минутный бег. Спортивные игры.. Бег



в равномерном темпе 11 мин. ОРУ. Спортивные игры. Бег 1 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры.

### **Гимнастика (21)**

Инструктаж по технике безопасности. Перестроение сведением. Висы. ОРУ без предметов.. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО) Перестроение сведением. Вис прогнувшись - мальчики, смешанные – девочки. ОРУ на месте. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном Перестроение сведением. Кувырок вперед. Упражнения с большими мячами.

Перестроение сведением. Кувырок вперед.

Кувырок вперед. Упражнение со скакалкой. Эстафеты

Кувырок назад. Подтягивание лежа – девочки. Упражнения на гимнастической стенке

Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты Режим дня и его значение.

Значение утренней гимнастики

Кувырок назад. Подтягивание лежа – девочки. Упражнения на гимнастических лавочках

Кувырок назад. Подтягивание в висе. Стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой.

Стойка на лопатках. Вис согнувшись, прогнувшись, девочки смешанные.

Стойка на лопатках. Различные висы. Упражнения с гантелями.

Стойка на лопатках. Вис согнувшись, прогнувшись, девочки смешанные. Эстафеты.

Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Упражнения с гантелями.

Мост из положения лежа. Стойки из различных положений. Эстафеты.

Стойка на лопатках. Вис согнувшись, прогнувшись, девочки смешанные. Вскок в упор присев. Акробатические связки. Упражнения с набивными мячами

Вскок в упор присев. Упражнения со скакалкой.

Вскок в упор присев. Эстафеты с гимнастическими элементами.

Подтягивание. Девочки из положения лежа. Упражнения с гантелями. Эстафеты.

Подтягивание. Девочки из положения лежа. Упражнения на гимнастической скамейке.

Эстафеты с гимнастическими элементами.

### **Спортивные игры (волейбол) (30)**

Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках приставными шагами боком. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)

Перемещения в стойках приставными шагами лицом и спиной вперед. Эстафеты.

Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Круговая тренировка.

Комбинация из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху на месте и после перемещения

Комбинация из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху после перемещения вперед. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов и спортсменов Кубани на Олимпийских играх ,паралимпийских играх

Комбинация из элементов передвижений. Передача мяча после перемещения вперед.

Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты.

Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами в сочетании с прыжками

Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача с расстояния 3 м от сетки. Игры с мячами.

Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Личная гигиена Режим труда и отдыха. Вредные привычки.

Передача мяча над собой в движении. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.

Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты

Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Броски мячей в цель на дальность.

Передача мяча через сетку. Учебная игра на укороченных площадках. Эстафеты.

Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игра 3:3. Эстафеты с мячами.

Передача мяча через сетку. Игровые упражнения с набивными мячами.

Нижняя прямая подача. Передача в парах. Учебная игра.

Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игра на укороченных площадках. Первая

помощь и самопомощь во время занятиями физкультурой и спортом.  
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.  
Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Круговая тренировка.  
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Челночный бег с ведением мяча.  
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прием-передача в движении.  
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты.  
Прием-передача-удар. Учебная игра на укороченных площадках.  
Прием-передача-удар. Передача в движении через сетку. Игра 3х3.  
Прием-передача в тройках. Передачи во встречных колонах. Эстафеты.  
Прием-передача в тройках. Передачи во встречных колонах. Эстафеты с мячами. Осанка. Лечебная и корригирующая физкультура.  
Передача мяча правым, левым боком в движении. Упражнения с набивными мячами  
Двухсторонняя игра. Эстафеты с элементами волейбола.  
Двухсторонняя игра. Упражнения с набивными мячами.

### **Кроссовая подготовка (9)**

Инструктаж по технике безопасности  
Равномерный бег 10 мин. Эстафеты.  
Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.  
Равномерный бег 10 мин. Круговая тренировка. Эстафеты.  
Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.  
Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.  
Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.  
Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.  
ОРУ. 6-мин бег. Спортивные игры.  
Бег 2 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры.

### **Легкая атлетика (15)**

#### **Спринтерский бег (5)**

Высокий старт до 10 м, бег с ускорением 30 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)  
Высокий старт. Бег с ускорением. Легкоатлетические эстафеты.  
Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30 м. Старты из различных исходных положений  
Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30 м. Эстафеты.  
Бег на результат 30 м. Беговые упражнения. Эстафеты.

#### **Прыжки в длину (5)**

Прыжки в длину, приземление. Эстафеты с элементами прыжков  
Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега, приземление. Многоскоки.  
Прыжки в длину с 4-6 шагов разбега, приземление. Челночный бег 4х9.  
Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега. Бег в парах.  
Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега. Встречные эстафеты.

#### **Метание малого мяча (5)**

Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Круговая тренировка.  
Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.  
Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Бег в парах.  
Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.  
Метание теннисного мяча на дальность Подведение итогов за год. Задание на лето

## **История и современное развитие физической культуры**

1. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.
3. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов и спортсменов Кубани на Олимпийских играх.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
5. Сурдлимпийские игры, паралимпийские игры, цель возрождения, международный комитет спорта глухих CISS и EDSO

### **Легкая атлетика (21)**

#### **Спринтерский бег (5)**

Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт до 10-15 м, встречные. Эстафеты, многоскоки, прыжки. Высокий старт. Бег с ускорением до 40 м. Специальные беговые упражнения. Жилище человека, особенности жизнеобеспечения жилища. Высокий старт. Бег с ускорением до 40 м. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением до 60 м. Развитие скоростных возможностей. Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей. Высокий старт. Бег с ускорением до 60 м. Развитие скоростных возможностей. Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей.

#### **Прыжки в длину (8)**

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3х10 м.  
Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3х10 м.  
Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Круговая тренировка.  
Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Круговая тренировка.  
Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Эстафеты.  
Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах.  
Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей.  
Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей.

#### **Бег на средние дистанции (4)**

Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4х9 м. Прыжки со скакалкой. Бег с препятствиями, без изменения скорости. Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4х9 м. Прыжки со скакалкой. Бег с препятствиями, без изменения скорости. Бег 1000 м. Многоскоки и прыжки. Бег 1000 м. Многоскоки и прыжки.

#### **Метание малого мяча (4)**

Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. Бег в парах. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. Бег в парах.  
Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Спортивные и подвижные игры.  
Метание теннисного мяча на дальность. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Спортивные и подвижные игры. Метание теннисного мяча на дальность.

#### **Кроссовая подготовка (10)**

Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Пассажир. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Равномерный бег 10 мин. Спортивные игры. Равномерный бег 10 мин. Спортивные игры. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. ОРУ. Шести минутный бег. Спортивные игры. Бег 2 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры. Бег 2 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры.

#### **Гимнастика (19)**

Инструктаж по технике безопасности. Перестроение сведением, дроблением. Висы. ОРУ без предметов. Перестроение сведением, дроблением. Вис прогнувшись - мальчики, смешанные – девочки. ОРУ на месте. Перестроение сведением, дроблением. Кувырок вперед. Упражнения с большими мячами. Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты. Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты. Кувырок назад. Подтя-

гивание лежа – девочки. Упражнения на гимнастических лавочках.

Кувырок назад. Подтягивание лежа – девочки. Упражнения на гимнастических лавочках. Кувырок назад. Подтягивание в висе. Вис лежа – девочки. Стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой. Стойка на лопатках.

Кувырок назад. Подтягивание в висе. Вис лежа – девочки. Стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках. Различные висы. Упражнения с гантелями. Стойка на лопатках. Различные висы. Упражнения с гантелями. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Упражнения с гантелями. Стойки из различных положений. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Упражнения с гантелями. Стойки из различных положений. Вскок в упор присев. Акробатические связки. Упражнения с набивными мячами. Вскок в упор присев. Акробатические связки. Упражнения с набивными мячами. Вскок в упор присев.. Упражнения со скакалкой. Вскок в упор присев.. Упражнения со скакалкой. Подтягивание. Девочки из положения лежа. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание. Девочки из положения лежа. Упражнения на гимнастической скамейке.

### **Спортивные игры (волейбол) (28)**

Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча сверху на месте. Эстафеты. Перемещение в стойках. Передача мяча сверху на месте. Круговая тренировка. Комбинация из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху на месте и после перемещения. Комбинация из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху после перемещения вперед. Передача мяча над собой на месте и после перемещения. Эстафеты. Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами в сочетании с прыжками и метаниями. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игры с мячами. Эстафеты. Передача мяча над собой в движении. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча над собой в движении. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.

Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Броски мячей в цель на дальность. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Броски мячей в цель на дальность. Передача мяча через сетку. Учебная игра на укороченных площадках. Эстафеты. Передача мяча через сетку. Учебная игра на укороченных площадках. Эстафеты. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игра 3:3. Эстафеты с мячами. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с набивными мячами. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая подача. Передача в парах. Учебная игра.

Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игра на укороченных площадках. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игра на укороченных площадках. Прямой нападающий удар с подбрасывания партнера. Учебная игра. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Круговая тренировка. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Круговая тренировка. Прямой нападающий удар с подбрасывания партнера. Прием-передача в движении. Эстафеты. Игра 3х3. Прием-передача в тройках. Передачи во встречных колоннах. Прямой нападающий удар с подбрасывания партнера. Прием-передача в движении. Эстафеты. Игра 3х3. Прием-передача в тройках. Передачи во встречных колоннах. Передача мяча правым, левым боком в движении. Упражнения с набивными мячами. Двухсторонняя игра. Эстафеты с элементами волейбола. Передача мяча правым, левым боком в движении. Упражнения с набивными мячами. Двухсторонняя игра. Эстафеты с элементами волейбола

### **Кроссовая подготовка (5)**

Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 10 мин. Эстафеты.. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Равномерный бег 10 мин. Круговая тренировка. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий. Спортивные игры Бег 2 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры.

### **Легкая атлетика (19)**

#### **Спринтерский бег (5)**

Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м. Специальные беговые упражнения.

Эстафеты. Высокий старт. Бег с ускорением. Легкоатлетические эстафеты. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м. Старты из различных исходных положений. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м. Эстафеты. Бег на результат 60 м. Беговые упражнения. Эстафеты.

#### **Прыжки в высоту (5)**

Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов. Эстафеты с элементами прыжков.

Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Многоскоки. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 4х9. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в парах. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Встречные эстафеты.

#### **Метание малого мяча 9**

Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Круговая тренировка. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Круговая тренировка. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Эстафеты. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Эстафеты. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Бег в парах. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Бег в парах. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой. Подведение итогов за год. Задание на лето. Спортивные игры по выбору.

## **7 класс**

### **История и современное развитие физической культуры**

1. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.
3. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов и спортсменов Кубани на Олимпийских играх.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
5. Сурдлимпийские игры, паралимпийские игры, цель возрождения, международный комитет спорта глухих CISS и EDSO

### **Легкая атлетика (18)**

#### **Спринтерский бег (5)**

Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт от 15-30 м. Старты из различных положений. Встречные эстафеты. Высокий старт. Бег с ускорением до 30 м. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Высокий старт. Бег с ускорением до 40 м. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением до 60 м. Развитие скоростных возможностей. Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей.

#### **Прыжки в длину (5)**

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов. Прыжковые эстафеты. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в парах. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей.

**Бег на средние дистанции (4)** Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4х9 м. Прыжки со скакалкой. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места. Эстафеты. Бег с препятствиями, без изменения скорости. Прыжки в длину с места. Бег 1000 м. Многоскоки и прыжки.

**Метание малого мяча (4)** Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 8-10 м. Бег в парах. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Бег в парах. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 8-10 м. Спортивные и подвижные игры.

#### **Кроссовая подготовка (9)**

Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Спортивные игры. Равномерный бег 10 мин. Прыжковая подготовка. Равномерный бег 10 мин. Пре-

одоление препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Шести минутный бег. Спортивные игры..  
Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Спортивные игры. Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ.  
Спортивные игры. Бег 1200 м. Спортивные и подвижные игры по выбору.

**Гимнастика (21)** Инструктаж по технике безопасности. Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте. Эстафеты. Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте. Висы. Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте. Вис лежа. Присев (девочки), подъем переворотом (мальчики) Смыкание и размыкание на месте. Висы. Упражнения с гантелями. Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте. Два кувырка слитно. Эстафеты. Два кувырка слитно. Висы на перекладине. Упражнения на гимнастических лавочках. Два кувырка слитно. Висы на перекладине. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Висы на перекладине. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Эстафеты. Два кувырка слитно. Подъем переворотом.. Упражнения с гантелями. Мост из положения стоя. Эстафеты. Мост из положения стоя. Подъем переворотом. Мост из положения стоя. Подъем переворотом. Эстафеты. Мост из положения стоя. Упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты. Прыжки с мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Прыжки с мостика в глубину. Эстафеты. Прыжки ноги врозь. Броски набивного мяча. Прыжки ноги врозь. Подтягивание на перекладине, (девочки) из положения лежа. Прыжки ноги врозь. Акробатические связки. Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения с гантелями. Опорный прыжок. Эстафеты с гимнастическими элементами.

### **Спортивные игры (волейбол) (30)**

Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча сверху на месте Перемещение в стойках. Передача мяча сверху двумя на месте. Упражнения с набивными мячами. Перемещение в стойках. Передача мяча сверху на месте. Круговая тренировка. Передача мяча сверху двумя на месте. Игры в мини-волейбол. Перемещение в стойках. Передача мяча сверху двумя на месте. Игры в мини-волейбол. Перемещение в стойках. Передача мяча сверху двумя на месте. Эстафеты Передача мяча над собой игровые упражнения 2:1 Передача мяча сверху с перемещением вперед. Передача мяча над собой. Эстафеты. Передача мяча в движении. Учебная игра в мини-волейбол Передача мяча сверху с перемещением. Эстафеты с мячами. Передача мяча над собой в движении, передача мяча над собой. Упражнение с н/мячами. Передача мяча сверху с перемещением. Передача мяча над собой. Эстафеты с мячами. Передача мяча через сетку. Передача мяча над собой. Подвижные игры. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игры 3:3 Нижняя прямая подача. Прием передача у стены. Учебная игра. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра Передача мяча через сетку. Учебная игра на укороченных площадках. Верхняя прямая подача. Нижний прием. Игровые упражнения 2:2 Верхняя прямая подача. Передача в тройках. Эстафеты с мячами. Передача мяча через сетку. Нижний прием. Поддачи. Упражнения с набивными мячами. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты с элементами ведения. Передача через сетку. Нижняя прямая подача. Игры на укороченных площадках. Нижняя передача. Нападающий удар. Игровые упражнения 3:2 Нижний прием. Поддача. Нападающий удар. Игровые упражнения 3:2 Нижняя прямая передача. Нападающий удар. Двухсторонние игры. Нижняя прямая передача. Учебная игра на укороченных площадках. Нападающий удар. Прием и передача в парах. Двухсторонние игры. Нападающий удар. Прием и передача в парах. Учебная игры. Двухсторонняя игра. Эстафеты с элементами волейбола. Двухсторонняя игра. Упражнения с набивными мячами.

### **Кроссовая подготовка (9)**

Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Многоскоки. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. Бег с препятствиями, бег с изменением скорости. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Бег в парах. Бег с изменением скорости. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. ОРУ. 6-минутный бег. Спортивные игры. Бег 2 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры.

### **Легкая атлетика (15)**

### **Спринтерский бег (5)**

Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 40-50 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 40-50 м. Старты из различных исходных положений. Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 50-60 м. Эстафеты. Бег с ускорением 50-60 м. Бег с гандикапом в командах. Бег на результат 60 м, беговые упражнения. Эстафеты.

### **Прыжки в высоту (5)**

Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов. Эстафеты с элементами прыжков. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Броски набивных мячей. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 4х9. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Круговая тренировка. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Встречные эстафеты.

### **Метание малого мяча (5)**

Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Круговая тренировка. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Эстафеты. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Бег в парах. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой. Подведение итогов за год. Задание на лето. Спортивные игры по выбору

## **8 класс**

### **История и современное развитие физической культуры**

1. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.
3. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов и спортсменов Кубани на Олимпийских играх.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
5. Сурдлимпийские игры, паралимпийские игры, цель возрождения, международный комитет спорта глухих CISS и EDSO

### **Легкая атлетика (18)**

**Спринтерский бег (5)** Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт от 20-40 м. Старты из различных положений. Низкий старт от 20-40 м. Бег с ускорением до 40 м. Эстафеты. Низкий старт от 20-40 м. Бег с ускорением до 40 м. Бег с гандикапом в командах. Низкий старт. Бег с ускорением до 60 м. Челночный бег. Многоскоки. Бег на результат 60 м. Эстафеты. Спортивные игры

**Прыжки в длину (5)** Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжковые эстафеты. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег в парах. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей.

**Бег на средние дистанции (4)** Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4х9 м. Прыжки со скакалкой. Бег в равномерном темпе. Круговая тренировка. Бег с препятствиями, без изменения скорости. Прыжки в длину с места. Бег 1500 м. Многоскоки и прыжки.

**Метание малого мяча (4)** Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2 шагов. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча (150 г) на дальность. **Кроссовая подготовка (9)** Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ. Эстафеты. Бег с изменением скорости и направления. Спортивные игры. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Эстафеты. Бег в равномерном темпе 10 мин. Подвижные игры. Чередование бега с ходьбой 10 мин. Эстафеты. ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры. Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ. Спортивные игры. Бег 2000 м. Спортивные игры.

**Гимнастика (18)** Инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка. Два кувырка слитно. Эстафеты. Строевая подготовка. Кувырок вперед в стойку на лопатках, (девочки) в полушпагат. Строевая подготовка. Два кувырка слитно. Строевая подготовка. Кувырок

вперед в стойку на лопатках, (девочки) в полушпагат. Кувырок назад в стойку на лопатках. Подтягивание Кувырок вперед в стойку на лопатках, (девочки) в полушпагат. Упражнения с гантелями. Кувырок назад. Подтягивание. Упражнение со скакалками. Кувырок вперед в стойку на лопатках, (девочки) в полушпагат. Подтягивание в висе, девочки лежа. Стойка на голове согнув ноги. Мост из положения стоя. Стойка на голове согнув ноги. Девочки мост из положения стоя. Прыжки со скакалкой. Стойка на голове. Мост из положения стоя. Стойка на голове согнув ноги. Девочки мост из положения стоя. ОРУ в парах. Подъем переворотом. Стойка на голове. Мост из положения стоя. Подъем переворотом. Стойка на голове. Мост из положения стоя. Подъем переворотом. Акробатические связки. Упражнения на гимнастических лавочках. Опорный прыжок. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Опорный прыжок. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Опорный прыжок. Эстафеты с элементами гимнастики.

### **Спортивные игры (баскетбол) ( 6)**

Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. История развития баскетбола. Основная стойка в защите и нападении. Стойки и передвижения в стойке. Ловля и передача двумя руками от груди стоя. Ведение левой и правой рукой по прямой. Бросок двумя руками от груди с места. Передвижения в стойке.

### **волейбол (30)**

Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча сверху на месте Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами. Перемещение в стойках. Передача мяча сверху двумя на месте. Прием мяча от отскока. Перемещение в стойках. Передача мяча сверху на месте. Челночный бег с мячами. Передача мяча над собой. Перемещение в стойках. Игра в мини-волейбол. Передача мяча над собой. Передача с перемещениями. Игра на укороченных площадках. Перемещение в стойках. Передача мяча сверху двумя на месте. Учебная игра. Передача сверху с перемещениями. Игра в мини-волейбол. Передача мяча над собой. Игровые упражнения 2:1 Передача мяча сверху с перемещениями вперед. Учебная игра. Передача мяча сверху с перемещениями вперед. Игра 3:3 Передача мяча над собой в движении, передача мяча над собой. Учебная игра. Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Эстафеты. Передача мяча через сетку. Нижняя передача. Игры 3:3 Передача мяча через сетку. Передача над собой. Игры на укороченных площадках. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Передача мяча через сетку. Игра 3:3. Эстафеты с мячами. Передача мяча через сетку. Нижний прием. Подачи. Упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая подача. Прием-передача в движении правым-левым боком. Игра 3:2 Нижняя прямая подача. Прием-передача в движении правым-левым боком. Нижняя прямая передача. Верхняя прямая подача. Игра 3:3. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Нижняя передача прием передачи через сетку. Учебная игра. Прямой нападающий удар. Нижний прием. Учебная игра. Прямой нападающий удар. Прием-передача в движении. Двухсторонняя игра. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра. Нападение с изменением позиции. Двухсторонняя игра. Нападение с изменением позиции. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра.

### **Кроссовая подготовка (9)**

Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Равномерный бег 10 мин. Упражнения с набивными мячами. Бег с изменением направления и скорости 10мин. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. ОРУ. 6-минутный бег. Спортивные игры. Равномерный бег 10 мин. Эстафеты. Бег 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки) Бег с преодолением препятствий 10 мин. Прыжки со скакалкой.

### **Легкая атлетика (12)**

#### **Спринтерский бег (4)**

Низкий старт 30-40 м, бег с ускорением (70-80 м). Специальные беговые упражнения. Низкий старт 30-40 м. Бег с гандикапом в командах. Скоростной бег до 60 м. Броски и толчки набивных мячей. Бег на результат 60 м. Спортивные игры.



### **Прыжки в высоту (4)**

Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов. Эстафеты с элементами прыжков. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3:10. Прыжки в высоту с 3-5 шагов. Круговая тренировка. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Спортивные игры.

### **Метание малого мяча (4)**

Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Круговая тренировка. Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег в парах. Метание 150 г мяча на дальность. Спортивные игры. Подведение итогов за год. Задание на лето. Спортивные игры по выбору.

## **9 класс**

### **История и современное развитие физической культуры**

1. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.
3. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов и спортсменов Кубани на Олимпийских играх.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
5. Сурдлимпийские игры, паралимпийские игры, цель возрождения, международный комитет спорта глухих CISS и EDSO

### **Легкая атлетика (18)**

#### **Спринтерский бег (5)**

Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт от 30-40 м. Старты из различных положений. Низкий старт от 30-40 м. Бег дистанции (70-80 м). Многоскоки и прыжки. Эстафеты. Бег по дистанции. Финиширование. Спортивные игры. Низкий старт 30-40 м. Финиширование. Эстафеты. Бег на результат 60 м. Прыжки на точность приземления.

**Прыжки в длину (5)** Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с 11-13 шагов. Эстафеты. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей.

**Бег на средние дистанции (4)** Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Прыжки на точность приземления. Бег с препятствиями, без изменения скорости. Прыжки в длину с места. Бег 2000 м (девочки) – 1500 м. Спортивные игры.

**Метание малого мяча (4)** Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Челночный бег 3x10 м. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с 2-3 шагов. Эстафеты. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег в парах. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Спортивные и подвижные игры.

**Кроссовая подготовка (9)** Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Бег с изменением направления и скорости 10 мин. Эстафеты ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры. Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ. Спортивные и подвижные игры с элементами прыжков. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Упражнения с набивными мячами. Бег с гандикапом в командах 10 мин. Эстафеты. Бег в равномерном темпе 10 мин. Спортивные игры. Бег 2000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.

**Гимнастика (18)** Инструктаж по технике безопасности. Повороты в движении. Кувырок в стойку на лопатках (девочки) полушпагат. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Упражнения с гантелями. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Упражнения с большими мячами. Кувырок вперед и назад. Подтягивание в висе. Упражнения с гантелями. Мост в поворот (девочки), в стойку на голове (мальчики). Перекладина. Мост в поворот (девочки), в стойку на голове (мальчики). Подтягивание на перекладине. Эстафеты. Стойка на голове. Подъем перево-

ротом (мальчики). Мост в поворот. Равновесие (девочки) Мост в поворот. Вис прогнувшись (девочки). Стойка на голове. Подъем переворотом (мальчики) Подъем переворотом (мальчики). Вис прогнувшись (девочки). Вис прогнувшись (девочки). Подъем переворотом (мальчики).. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастических лавочках. Вис прогнувшись (девочки). Подъем переворотом (мальчики). Эстафеты. Акробатические связки. Упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты. Опорный прыжок .Вис прогнувшись (девочки) Опорный прыжок. Подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Подтягивание, девочки из положения лежа. Упражнения с гантелями. Эстафеты с гимнастическими элементами.

### **Спортивные игры баскетбол ( 9)**

Инструктаж по технике безопасности Правила игры. История развития баскетбола. Основная стойка в защите и нападении. Стойки и передвижения в стойке. Ловля и передача двумя руками от груди стоя. Ведение левой и правой рукой по прямой. Бросок двумя руками от груди с места. Передвижения в стойке. Остановка в два шага. Ловля и передача двумя от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления.

### **волейбол (27)**

Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча с перемещением над собой. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Челночный бег с ведением мяча. Стойки. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Эстафеты. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами. Передача над собой. Передача через сетку. Игра на укороченных площадках. Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в парах. Передача мяча через сетку. Игры 3:3 Передача сверху в парах. Передача через сетку. Игровые упражнения 2:2, 2:1 Передача мяча во встречных колоннах. Передача над собой в движении. Эстафеты с мячами. Передача мяча в тройках. Нижний прием от стены. Игры 3:3 Передача мяча во встречных колоннах. Передача над собой в движении. Круговая тренировка. Передача мяча во встречных колоннах. Игровые упражнения 2:2, 2:1 Передача мяча во встречных колоннах. Игровые упражнения 3:1, 3:3 Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием-передача с перемещением. Учебная игра. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием-передача через сетку. Игры 3:3 Нижняя прямая подача. Прием-передача в тройках. Круговая тренировка. Нижняя прямая подача. Прием-подача. Игры 3:3 Нижняя прямая подача. Прием-подача. Игровые упражнения 2:1, 3:1 Верхняя прямая подача. Игровые упражнения 3:2, 3:3 Прием-подача. Нижняя подача. Упражнения с набивными мячами Прием-подача. Нападающий удар. Игровые упражнения 2:2, 3:2 Нападающий удар. Прием-подача в тройках. Игра 3:3 Нападающий удар. Прием отскока от стены. Игра 3:3. Нападающий удар. Прием нападающего удара. Эстафеты. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения. Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение с изменением позиции.

### **Кроссовая подготовка (9)**

Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. Бег с гандикапом в командах. Беговые упражнения. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Бег с изменением скорости и направления 10 мин. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. ОРУ. 6-минутный бег. Спортивные игры. Беговые упражнения. Бег с чередованием ходьбы 10 мин. Бег 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки). ОРУ.

### **Легкая атлетика (12)**

#### **Спринтерский бег (4)**

Низкий старт 30-40 м. Различные старты. Инструктаж по ТБ. Бег с дистанции (70-80 м). Финиширование. Челночный бег 3:10. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на результат 60 м.

#### **Прыжки в высоту(4)**

Прыжки на точность приземления. Эстафеты. Прыжки в высоту Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов. Эстафеты с элементами прыжков. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжки на точность приземления. Прыжки в высоту с 7-9 шагов. Челночный бег 4x9 Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Встречные эстафеты.

#### **Метание малого мяча(4)**

Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Челночный бег 3x10. Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. Бег в парах. Подведение итогов за год. Задание на лето. Спортивные игры по выбору.

## **10 класс**

### **История и современное развитие физической культуры**

1. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.
3. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов и спортсменов Кубани на Олимпийских играх.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
5. Сурдлимпийские игры, паралимпийские игры, цель возрождения, международный комитет спорта глухих CISS и EDSO

### **Легкая атлетика (18)**

#### **Спринтерский бег (5)**

Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт от 30-40 м. Старты из различных положений. Низкий старт от 30-40 м. Бег дистанции (70-80 м). Многоскоки и прыжки. Эстафеты. Бег по дистанции. Финиширование. Спортивные игры. Низкий старт 30-40 м. Финиширование. Эстафеты. Бег на результат 60 м. Прыжки на точность приземления

**Прыжки в длину (5)** Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с 11-13 шагов. Эстафеты. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Круговая тренировка. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей.

#### **Бег на средние дистанции (4)**

Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Прыжки на точность приземления. Бег с препятствиями, без изменения скорости. Прыжки в длину с места. Бег 2000 м (девочки) – 1500 м. Спортивные игры.

**Метание малого мяча (4)** Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Челночный бег 3x10. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с 2-3 шагов. Эстафеты. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег в парах. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Спортивные и подвижные игры.

**Кроссовая подготовка (9)** Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Бег с изменением направления и скорости 10 мин. Эстафеты. ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры. Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ. Спортивные и подвижные игры с элементами прыжков. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Упражнения с набивными мячами Бег с гандикапом в командах 10 мин. Эстафеты. Бег в равномерном темпе 10 мин. Спортивные игры. Бег 2000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.

**Гимнастика (18)** Инструктаж по технике безопасности. Повороты в движении. Кувырок в стойку на лопатках (девочки) - полушпагат. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Упражнения с гантелями. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Упражнения с большими мячами. Кувырок вперед и назад. Подтягивание в висе. Упражнения с гантелями. Мост в поворот (девочки), стойка на голове (мальчики). Перекладина. Мост в поворот (девочки), стойка на голове (мальчики). Подтягивание на перекладине. Эстафеты. Стойка на голове. Подъем переворотом

(мальчики). Мост в поворот. Равновесие (девочки) Мост в поворот. Вис прогнувшись (девочки). Стойка на голове. Подъем переворотом (мальчики). Подъем переворотом (мальчики). Вис прогнувшись (девочки). Вис прогнувшись (девочки). Подъем переворотом (мальчики).. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастических лавочках. Вис прогнувшись (девочки). Подъем переворотом (мальчики).. Эстафеты. Акробатические связки. Упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты. Опорный прыжок.. Вис прогнувшись (девочки) Опорный прыжок. Акробатические связки. Эстафеты. Подтягивание, девочки из положения лежа. Упражнения с гантелями.. Эстафеты с гимнастическими элементами.

### **Спортивные игры баскетбол (9)**

Инструктаж по технике безопасности Правила игры. История развития баскетбола. Основная стойка в защите и нападении. Стойки и передвижения в стойке. Ловля и передача двумя руками от груди стоя. Ведение левой и правой рукой по прямой. Бросок двумя руками от груди с места. Передвижения в стойке. Остановка в два шага. Ловля и передача двумя от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления.

### **волейбол (27)**

Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча с перемещением над собой. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Челночный бег с ведением мяча. Стойки. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Эстафеты. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами. Передача над собой. Передача через сетку. Игра на укороченных площадках. Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча в парах. Передача мяча через сетку. Игры 3:3 Передача сверху в парах. Передача через сетку. Игровые упражнения 2:2, 2:1 Передача мяча во встречных колонах. Передача над собой в движении. Эстафеты с мячами. Передача мяча в тройках. Нижний прием от стены. Игры 3:3 Передача мяча во встречных колонах. Передача над собой в движении. Круговая тренировка. Передача мяча во встречных колонах. Игровые упражнения 2:2, 2:1 Передача мяча во встречных колонах. Игровые упражнения 3:1, 3:3 Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием-передача с перемещением. Учебная игра. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием-передача через сетку. Игры 3:3 Нижняя прямая подача. Прием-передача в тройках. Круговая тренировка. Нижняя прямая подача. Прием-подача. Игры 3:3 Нижняя прямая подача. Прием-подача. Игровые упражнения 2:1, 3:1 Верхняя прямая подача. Игровые упражнения 3:2, 3:3 Прием-подача. Нижняя подача. Упражнения с набивными мячами Прием-подача. Нападающий удар. Игровые упражнения 2:2, 3:2 Нападающий удар. Прием-подача в тройках. Игра 3:3 Нападающий удар. Прием отскока от стены. Игра 3:3. Нападающий удар. Прием нападающего удара. Эстафеты. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения. Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение с изменением позиции.

### **Кроссовая подготовка (9)**

Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. Бег с гандикапом в командах. Беговые упражнения. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Бег с изменением скорости и направления 10 мин. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. ОРУ. 6-минутный бег. Спортивные игры. Беговые упражнения. Бег с чередованием ходьбы 10 мин. Бег 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки). ОРУ.

### **Легкая атлетика (12)**

#### **Спринтерский бег (4)**

Низкий старт 30-40 м. Различные старты. Инструктаж по ТБ. Бег с дистанции (70-80 м). Финиширование. Челночный бег 3:10. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на результат 60 м.

**Прыжки в высоту(4)** Прыжки в высоту прыжки на точность приземления. Эстафеты. Прыжки в высоту Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов. Эстафеты с элементами прыжков. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжки на точность приземления.

Прыжки в высоту с 7-9 шагов. Челночный бег 4х9 Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Встречные эстафеты.

**Метание малого мяча(4)** Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Челночный бег 3х10. Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. Бег в парах. Подведение итогов за год. Задание на лето. Спортивные игры по выбору.

#### 7. Тематическое планирование.

Распределение количества часов, выделенных на учебный предмет «Адаптивная физическая культура» по темам является примерным. Учитывая особенности класса, уровень подготовки детей, местные условия, учитель может по- иному распределить программное время.

Темы уроков распределяются учителем с учётом специфики контингента обучающихся данного года обучения.

**ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№ п./п.	Разделы программы	Рабочая программа					
		Классы					
		5	6	7	8	9	10
	<i>Физическое совершенствование</i>						
1	Гимнастика	21	19	21	18	18	18
2	Легкая атлетика кроссовой подготовки	33	30	33	30	30	30
3	Кроссовая подготовка	18	15	18	18	18	18
4	Спортивные игры волейбол	30	28	30	30	27	27
5	баскетбол	-	-	-	6	9	9
6	<i>В процессе урока Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Сурдлимпийские игры, паралимпийские игры, цель возрождения, международный комитет спорта глухих CISS и EDSO. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)</i>						
	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>	<b>102ч</b>
	<b>Всего:</b>	<b>612ч</b>					

#### Тематическое планирование

##### 5 класс

Раздел	Темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика	Спринтерский бег	24	
		5	Знать требование инструк-

1.Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт до 10-15 м. Встречные эстафеты. Многоскоки. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне ( ГТО)</i>	1	ций по технике безопасности и выполнять их в условиях учебной деятельности. <b>Уметь</b> описывать и выполнять технику высокого старта. <b>Уметь моделировать технику</b> выполнения в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Развивать физические качества.</b> <b>Уметь</b> демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60м. <b>Уметь</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий. <b>Раскрывать</b> историю возникновения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, раскрывают содержание и правила соревнований
2. Высокий старт. Бег с ускорением до 40м. Специальные беговые упражнения.	1	
3.Высокий старт. Скоростной бег до 60м. Эстафеты <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>	1	
4.Высокий старт. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты	1	
5.Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей	1	
<b>Прыжки в длину</b>	<b>5</b>	<b>Освоить</b> технику прыжка согнув ноги. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков. <b>Уметь</b> описывать технику прыжков. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. <b>Знать</b> правила соревнований по прыжкам в длину.
6 Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м.	1	
7. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Круговая тренировка.	1	
8 Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Эстафеты.	1	
9 Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах.	1	
10 Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей.	1	
<b>Бег на средние дистанции</b>	<b>4</b>	

	11 Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4х9 м. Прыжки со скакалкой.	1	<p><b>Уметь</b> описывать технику беговых упражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества выносливости, силы, координации и быстроты при выполнении беговых упражнений. <b>Освоить</b> технику бега различными способами.</p>
	12. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Броски набивных мячей.	1	
	13. Бег с препятствиями, без изменения скорости. Прыжки в длину с места.	1	
	14.Бег 1000 м. Многоскоки и прыжки.	1	
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>4</b>	
	15. Метание малого мяча в вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. Бег в парах.	1	<p><b>Уметь</b> описывать технику метаний. <b>Освоить</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при метаниях мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. <b>Развивать</b> физические качества. <b>Знать</b> правила соревнований по метаниям. <b>Уметь</b> метать мяч в различные цели и на дальность. <b>Уметь</b> демонстрировать технику в целом.</p>
	16.Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены. Эстафеты.	1	
	17.Метание малого мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6м. Спортивные и подвижные игры	1	
	18.Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты.	1	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>	
	19.Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)</i>	1	<p><b>Уметь</b> описывать технику беговых упражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике бега. <b>Освоить</b> универсальные умения взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Знать</b> правила соревнований по кроссу. <b>Развивать</b> физические качества. Развивать психические</p>
	20. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	1	
	21. Равномерный бег 10 мин.	1	

	Эстафеты.		<p>качества. <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10-12 минут. Преодолевать естественные препятствия.</p> <p><b>Раскрывать значение</b> легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей</p> <p><b>Знать историю</b> возникновения ВФСК «Готов к труду и обороне» Значение для развития физических способностей и укрепления здоровья</p>
	22.Равномерный бег 10 минут. Спортивные игры.	1	
	23. Бег в равномерном темпе 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты	1	
	24. Равномерный бег до 10 мин. Спортивные игры <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья</i>	1	
	25.ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры	1	
	26. Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ. Спортивные игры.	1	
	27. Бег 1 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры. характеризовать	1	
	<i>цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>		
<b>Гимнастика</b>		<b>21</b>	
	28. Инструктаж по технике безопасности. Перестроение сведением. Висы. ОРУ без предметов. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)</i>	1	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Совершенствовать строевые упражнения. Развивать технику выполнения акробатических упражнений. Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические упражнения для развития физических качеств.</p> <p><b>Сравнивают</b> физические уп-</p>
	29. Перестроение сведением. Вис прогнувшись - мальчики, смешанные – девочки. ОРУ на месте. <i>Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</i>	1	



	30. Перестроение сведением. Кувырок вперед. Упражнения с большими мячами.	1	ражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития спортивного движения в России. Анализируют положение Федерального закона «О физической культуре и спорте».
	31. Перестроение сведением. Кувырок вперед.	1	
	32. Кувырок вперед. Упражнение со скакалкой. Эстафеты	1	<p><b>Уметь</b> демонстрировать комплекс акробатических упражнений.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Подбор спортивного инвентаря для занятий в домашних условиях. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p>
	33. Кувырок назад. Подтягивание лежа – девочки. Упражнения на гимнастической стенке	1	
	34. Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты <i>Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики</i>	1	
	35. Кувырок назад. Подтягивание лежа – девочки. Упражнения на гимнастических лавочках	1	
	36. Кувырок назад. Подтягивание в висе. Стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой.	1	
	37. Стойка на лопатках. Вис согнувшись, прогнувшись, девочки смешанные.	1	
	38. Стойка на лопатках. Различные висы. Упражнения с гантелями.	1	<p>Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений в висах и упорах. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. Уметь выполнять упражнение в целом. Развивать физические качества</p>
	39. Стойка на лопатках. Вис согнувшись, прогнувшись, девочки смешанные. Эстафеты.	1	
	40. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Упражнения с	1	

	гантелями.		ства. Уметь страховать.
	41. Мост из положения лежа. Стойки из различных положений. Эстафеты.	1	
	42. Стойка на лопатках. Вис согнувшись, прогнувшись, девочки смешанные.	1	
	43 Вскок в упор присев. Акробатические связки. Упражнения с набивными мячами.	1	
	44.Вскок в упор присев. Упражнения со скакалкой.	1	
	45 Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Эстафеты с гимнастическими элементами.	1	
	46 Подтягивание. Девочки из положения лежа. Упражнения с гантелями. Эстафеты.	1	
	47 Подтягивание. Девочки из положения лежа. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
	48 Эстафеты с гимнастическими элементами.	1	Знать и соблюдать технику безопасности при выполнении
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	49. Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках приставными шагами боком. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)</i>	30	Соблюдать технику безопасности при занятием волейболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований по волейболу.
		1	
	50.. Перемещения в стойках приставными шагами лицом и спиной вперед. Эстафеты.	1	

	<b>51</b> Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Круговая тренировка.	1	<b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.
	<b>52</b> Комбинация из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху на месте и после перемещения	1	
	<b>53.</b> Комбинация из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху после перемещения вперед. <i>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов и спортсменов Кубани на Олимпийских играх ,паралимпийских играх</i>	1	
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>54</b> Комбинация из элементов передвижений. Передача мяча после перемещения вперед.	1	<b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов России, Кубани и Мира  <b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием волейболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований по волейболу. <b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.  Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Допинг, его разновидности
	<b>55.</b> Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты.	<b>1</b>	
	<b>56.</b> Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами в сочетании с прыжками	1	
	<b>57.</b> Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача с расстояния 3 м от сетки. Игры с мячами.	1	
	<b>58.</b> Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Эстафеты. <i>Личная гигиена Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</i>	1	
	<b>59.</b> Передача мяча над собой в движении. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	
	<b>60.</b> Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1	

	61. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Броски мячей в цель на дальность.	1	
	62. Передача мяча через сетку. Учебная игра на укороченных площадках. Эстафеты.	1	
	63. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игра 3:3. Эстафеты с мячами.	1	
	64. Передача мяча через сетку. Игровые упражнения с набивными мячами.	1	
	65. Нижняя прямая подача. Передача в парах. Учебная игра.	1	
	66. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игра на укороченных площадках. <i>Первая помощь и самопомощь во время занятиями физкультурой и спортом.</i>	1	
	67. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	1	
	68. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Круговая тренировка.	1	
	69. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Челночный бег с ведением мяча.	1	
	70. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прием-передача в движении.	1	
	71. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты.	1	

Уметь описывать технику выполнения верхнего и нижнего приема волейбольного мяча. Освоить универсальные умения в самостоятельной организации и проведении соревнований по волейболу. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий

Уметь определять и кратко характеризовать технику выполнения нижней подачи. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении подачи.

В парах одноклассников тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.

	72. Прием-передача-удар. Учебная игра на укороченных площадках.	1	
	73. Прием-передача-удар. Передача в движении через сетку. Игра 3х3.	1	
	74. Прием-передача в тройках. Передачи во встречных колонах. Эстафеты.	1	
	75. Прием-передача в тройках. Передачи во встречных колонах. Эстафеты с мячами. <i>Осанка. Лечебная и корригирующая физкультура.</i>	1	
	76. Передача мяча правым, левым боком в движении. Упражнения с набивными мячами	1	
	77. Двухсторонняя игра. Эстафеты с элементами волейбола.	1	
	78. Двухсторонняя игра. Упражнения с набивными мячами.	1	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>	Освоить универсальные умения, связанные с выполнением упражнений прикладной направленности. Уметь описывать технику выполнения упражнения. Проявлять быстроту, ловкость и координацию. Уметь определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное
	79. Инструктаж по технике безопасности Равномерный бег 10 мин. Эстафеты.	1	
	80. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	1	
	81. Равномерный бег 10 мин. Круговая тренировка. Эстафеты.	1	
	82. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой.	1	

	Подвижные игры.		влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. Составляют личный план физического самовоспитания.
	<b>83.</b> Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. <i>Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.</i>	1	
Легкая атлетика	<b>84.</b> Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	<b>Уметь</b> описывать технику беговых упражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике бега. <b>Освоить</b> универсальные умения взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Знать</b> правила соревнований по кроссу. <b>Развивать</b> физические качества. Развивать психические качества. <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10-12 минут. Преодолевать естественные препятствия  Измеряют пульс до и во время и после занятий физическими упражнениям. Выполняют пробы с задержкой дыхания.  <b>Знать</b> требование инструкций по технике безопасности и выполнять их в условиях учебной деятельности.  <b>Уметь</b> описывать и выполнять технику высокого старта.  <b>Уметь моделировать технику</b> выполнения в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  <b>Развивать физические качества.</b> <b>Уметь</b> демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие.
	<b>85</b> Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	
	<b>86.</b> ОРУ. 6-минутный бег. Спортивные игры.	1	
	<b>87.</b> Бег 2 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры.	1	
	<b>Спринтерский бег</b>	5	
	<b>88.</b> Высокий старт до 10 м, бег с ускорением 30 м. Специальные беговые упражнения.Эстафеты. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)</i>	1	
	<b>89.</b> Высокий старт. Бег с ускорением. Легкоатлетические эстафеты.	1	
	<b>90.</b> Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30 м. Старты из различных исходных положений.	1	
	<b>91.</b> Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30 м. Эстафеты.	1	
	<b>92.</b> Бег на результат 30 м. Беговые упражнения. Эстафеты.	1	
<b>Прыжки в длину</b>	<b>5</b>		

	<b>93.</b> Прыжки в длину, приземление. Эстафеты с элементами прыжков	<b>1</b>	<p><b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60м.</p> <p><b>Уметь</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий. <b>Освоить</b> технику прыжка перешагивание. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков. <b>Уметь</b> описывать технику прыжков. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. <b>Знать</b> правила соревнований по прыжкам в <u>длину</u>.</p> <p><b>Уметь</b> описывать технику метаний. <b>Освоить</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при метаниях мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. <b>Развивать</b> физические качества. <b>Знать</b> правила соревнований по метаниям. <b>Уметь</b> метать мяч в различные цели и на дальность. <b>Уметь</b> демонстрировать технику в целом.</p>
	<b>94.</b> Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега, приземление. Многоскоки.	1	
	<b>95.</b> Прыжки в длину с 4-6 шагов разбега, приземление. Челночный бег 4х9.	1	
	<b>96</b> Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега. Бег в парах.	1	
	<b>97.</b> Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега. Встречные эстафеты.	1	
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>5</b>	
	<b>98.</b> Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Круговая тренировка.	<b>1</b>	
	<b>99.</b> Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.	1	
	<b>100.</b> Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Бег в парах.	1	
	<b>101.</b> Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.	1	
	<b>102.</b> Метание теннисного мяча на дальность Подведение итогов за год. Задание на лето	1	

## 6 класс

Раздел	Темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
--------	------	--------------	--

<b>Легкая атлетика</b>		<b>21</b>	
	<b>Спринтерский бег</b>	<b>5</b>	<p><b>Знать</b> требование инструкций по технике безопасности и выполнять их в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Уметь</b> описывать и выполнять технику высокого старта.</p> <p><b>Уметь моделировать технику</b> выполнения в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Развивать физические качества.</b></p> <p><b>Уметь</b> демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие.</p> <p><b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60м.</p> <p><b>Уметь</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.</p>
	1.Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт до 10-15 м, встречные. Эстафеты, многоскоки, прыжки.	1	
	2 Высокий старт. Бег с ускорением до 40 м. Специальные беговые упражнения.	1	
	3 Высокий старт. Бег с ускорением до 40 м. Специальные беговые упражнения.	1	
	4 Высокий старт. Бег с ускорением до 60 м. Развитие скоростных возможностей. Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей	1	
	5 Высокий старт. Бег с ускорением до 60 м. Развитие скоростных возможностей. Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей . <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>	1	
	<b>Прыжки в длину</b>	<b>8</b>	
	6 Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м	<b>1</b>	<p><b>Освоить</b> технику прыжка согнув ноги.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков. <b>Уметь</b> описывать технику прыжков.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. <b>Знать</b> правила соревнований по прыжкам в длину.</p>
	7 Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м.	<b>1</b>	
	8 Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Круговая тренировка.	<b>1</b>	
	9 Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Круговая тренировка.	<b>1</b>	
	10 Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Эстафеты.	<b>1</b>	



11 Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах.	1	
12 Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей.	1	
13 Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей.	1	
<b>Бег на средние дистанции</b>	<b>4</b>	
14 Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой. Бег с препятствиями, без изменения скорости	1	<b>Уметь</b> описывать технику беговых упражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества выносливости, силы, координации и быстроты при выполнении беговых упражнений. <b>Освоить</b> технику бега различными способами.
15 Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой. Бег с препятствиями, без изменения скорости.	1	
16 Бег 1000 м. Многоскоки и прыжки.	1	
17 Бег 1000 м. Многоскоки и прыжки.	1	
<b>Метание малого мяча</b>	<b>4</b>	
18 Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. Бег в парах.	1	<b>Уметь</b> описывать технику метаний. <b>Освоить</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при метаниях мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. <b>Развивать</b> физические качества. <b>Знать</b> правила соревнований по метаниям. <b>Уметь</b> метать
19 Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. Бег в парах.	1	
20 Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Спортивные и подвижные игры. Метание теннисного мяча на дальность.	1	
21 Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Спортивные и подвижные игры. Метание теннисного мяча на дальность.	1	
<b>Кроссовая подготовка</b>		

22	Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры	1	мяч в различные цели и на дальность. <b>Уметь</b> демонстрировать технику в целом.  <b>Уметь</b> описывать технику беговых упражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике бега. <b>Освоить</b> универсальные умения взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Знать</b> правила соревнований по кроссу. <b>Развивать</b> физические качества. Развивать психические качества. <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10-12 минут. Преодолевать естественные препятствия.
23	Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	1	
24	Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	1	
25	Равномерный бег 10 мин. Спортивные игры.	1	
26	Равномерный бег 10 мин. Спортивные игры.	1	
27	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты.	1	
28	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты.	1	
29	ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры	1	
30	Бег 2 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры.	1	
31	Бег 2 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)</i>	1	
<b>Гимнастика</b>		<b>19</b>	
32	Инструктаж по технике безопасности. Перестроение сведением, дроблением. Висы. ОРУ без предметов	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Совершенствовать строевые упражнения. Развивать технику выполнения акробатических упражнений. Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические упражнения для развития физических качеств.
33	Перестроение сведением, дроблением. Вис прогнувшись - мальчики, смешанные – девочки. ОРУ на месте.	1	
34	Перестроение сведением, дроблением. Кувырок вперед. Упражнения с большими мячами.	1	
35	Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты.	1	
36	Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты.	1	

37	Кувырок назад. Подтягивание лежа – девочки. Упражнения на гимнастических лавочках.	1	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
38.	Кувырок назад. Подтягивание лежа – девочки. Упражнения на гимнастических лавочках.	1	
39	Кувырок назад. Подтягивание в вися. Вис лежа – девочки. Стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой. Стойка на лопатках.	1	
40.	Кувырок назад. Подтягивание в вися. Вис лежа – девочки. Стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой. Стойка на лопатках.	1	
41.	Стойка на лопатках. Различные висы. Упражнения с гантелями.	1	
42.	Стойка на лопатках. Различные висы. Упражнения с гантелями	1	
43.	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Упражнения с гантелями. Стойки из различных положений.		
44.	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Упражнения с гантелями. Стойки из различных положений.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений в висах и упорах. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. Уметь выполнять упражнение в целом. Развивать физические качества. Уметь страховывать.
45.	Вскок в упор присев. Акробатические связки. Упражнения с набивными мячами	1	
46.	Вскок в упор присев. Акробатические связки. Упражнения с набивными мячами	1	
47.	Вскок в упор присев. Упражнения со скакалкой.	1	
48.	Вскок в упор присев. Упражнения со скакалкой.	1	
49.	Подтягивание. Девочки из положения лежа. Упражнения на гимнастической скамейке.		
50.	Подтягивание. Девочки из положения лежа. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>		28	
51.	Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча сверху на месте. Эстафеты	1	Соблюдать технику безопасности при занятием волейболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований по во-
52.	Перемещение в стойках. Передача мяча сверху на месте. Круговая тренировка	1	

53. Комбинация из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху на месте и после перемещения.	1	лейболу. Демонстрировать технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.
54. Комбинация из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху после перемещения вперед.	1	
55. Передача мяча над собой на месте и после перемещения. Эстафеты	1	
56. Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами в сочетании с прыжками и метаниями.	1	
57. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игры с мячами. Эстафеты.	1	Уметь описывать технику выполнения верхнего и нижнего приема волейбольного мяча. Освоить универсальные умения в самостоятельной организации и проведении соревнований по волейболу. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
58. Передача мяча над собой в движении. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	
59. Передача мяча над собой в движении. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	
60. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1	
61. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1	
62. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Броски мячей в цель на дальность	1	
63. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Броски мячей в цель на дальность.	1	
64. Передача мяча через сетку. Учебная игра на укороченных площадках. Эстафеты	1	
65. Передача мяча через сетку. Учебная игра на укороченных площадках. Эстафеты.	1	
66. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игра 3:3. Эстафеты с мячами.	1	
67. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с набивными мячами.	1	

68. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с набивными мячами.	1	Уметь определять и кратко характеризовать технику выполнения нижней подачи. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении подачи.
69. Нижняя прямая подача. Передача в парах. Учебная игра.	1	
70. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игра на укороченных площадках	1	
71. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Игра на укороченных площадках	1	
72. Прямой нападающий удар с подбрасывания партнера. Учебная игра.	1	
73. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Круговая тренировка.	1	
74. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Круговая тренировка.	1	Освоить универсальные умения, связанные с выполнением упражнений прикладной направленности. Уметь описывать технику выполнения упражнения. Проявлять быстроту, ловкость и координацию. Уметь определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
75. Прямой нападающий удар с подбрасывания партнера. Прием-передача в движении. Эстафеты. Игра 3х3. Прием-передача в тройках. Передачи во встречных колонах.	1	
76. Прямой нападающий удар с подбрасывания партнера. Прием-передача в движении. Эстафеты. Игра 3х3. Прием-передача в тройках. Передачи во встречных колонах	1	
77. Передача мяча правым, левым боком в движении. Упражнения с набивными мячами. Двухсторонняя игра. Эстафеты с элементами волейбола	1	
78. Передача мяча правым, левым боком в движении. Упражнения с набивными мячами. Двухсторонняя игра. Эстафеты с элементами волейбола		
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>5</b>	
79. Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 10 мин. Эстафеты	1	
80. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	1	
81. Равномерный бег 10 мин. Круговая тренировка. Эстафеты.	1	

	82. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Преодоление препятствий. Спортивные игры	1	
	83. Бег 2 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры. <i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).</i>		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>19</b>	
	<b>Спринтерский бег</b>	5	
	84. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты		
	85. Высокий старт. Бег с ускорением. Легкоатлетические эстафеты	1	
	86. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м. Старты из различных исходных положений.	1	
	87. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м. Эстафеты.	1	
	88. Бег на результат 60 м. Беговые упражнения. Эстафеты. <i>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов и спортсменов Кубани на Олимпийских играх</i>	1	
	<b>Прыжки в высоту</b>	<b>5</b>	
	89. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов. Эстафеты с элементами прыжков	1	
	90. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Многоскоки.	1	
	91. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 4х9.	1	
	92. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег в парах.	1	
	93. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Встречные эстафеты.	1	
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>9</b>	
	94. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Круговая тренировка. Сурдлимпийские игры, паралимпийские игры, цель возрождения, международный комитет спорта глухих CISS и	1	
			<b>Уметь</b> описывать технику беговых упражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике бега. <b>Освоить</b> универсальные <b>Освоить</b> технику прыжка перешагивание. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков. <b>Уметь</b> описывать технику прыжков. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. <b>Знать</b> правила соревнований по прыжкам в высоту
			<b>Уметь</b> описывать технику метаний. <b>Освоить</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила безопасности

	EDSO		при метаниях мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. <b>Развивать</b> физические качества. <b>Знать</b> правила соревнований по метаниям. <b>Уметь</b> метать мяч в различные цели и на дальность.
	95. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Круговая тренировка.	1	
	96. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.	1	
	97. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.	1	
	98. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Бег в парах	1	
	99. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Бег в парах.	1	
	100. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.	1	
	101. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.	1	
	102. Подведение итогов за год. Задание на лето. Спортивные игры по выбору.	1	

### 7 класс

Раздел	Темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика	<b>Спринтерский бег</b>	<b>4</b>	<b>Знать</b> требование инструкций по технике безопасности и выполнять их в условиях учебной деятельности. <b>Уметь</b> описывать и выполнять технику высокого старта. <b>Уметь моделировать технику</b> выполнения в зависимости от изменения ус-
	<b>1.</b> Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт от 15-30 м. Старты из различных положений. Встречные эстафеты.	1	

2. Высокий старт. Бег с ускорением до 30 м. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	1	ловий и двигательных задач. <b>Развивать физические качества.</b> <b>Уметь</b> демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60м. <b>Уметь</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
3. Высокий старт. Бег с ускорением до 40 м. Специальные беговые упражнения.	1	
4. Высокий старт. Бег с ускорением до 60 м. Развитие скоростных возможностей.	1	
5. Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей. <i>Олимпийские игры древности.</i> <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>	1	
<b>Прыжки в длину</b>	<b>5</b>	<b>Освоить</b> технику прыжка согнув ноги. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков. <b>Уметь</b> описывать технику прыжков. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. <b>Знать</b> правила соревнований по прыжкам в длину.
6. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10м	1	
7. Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов. Прыжковые эстафеты.	1	
8. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах.	1	
9. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в парах.	1	
10. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей.	1	
<b>Бег на средние дистанции</b>	<b>4</b>	<b>Уметь</b> описывать технику беговых упражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества выносливости, силы, координации и быстроты при
11. Бег в равномерном темпе 12 мин. Челночный бег 4x9. Прыжки со скакалкой.	1	



	12. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места. Эстафеты	1	выполнении беговых упражнений. <b>Освоить</b> технику бега различными способами.
	13. Бег с препятствиями, без изменения скорости. Прыжки в длину с места.	1	
	14. Бег 1000 м. Многоскоки и прыжки.	1	
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>4</b>	<b>Уметь</b> описывать технику метаний. <b>Освоить</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при метаниях мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. <b>Развивать</b> физические качества. <b>Знать</b> правила соревнований по метаниям. <b>Уметь</b> метать мяч в различные цели и на дальность. <b>Уметь</b> демонстрировать технику в целом.
	15. Метание малого мяча в вертикальную цель (1*1) с 8-10 м. Бег в парах.	1	
	16. Метание малого мяча на дальность отскока от стены. Бег в парах.	1	
	17. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки в длину с места.	1	
	18. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 8-10 м. Спортивные и подвижные игры.	1	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>Уметь</b> описывать технику беговых упражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике бега. <b>Освоить</b> универсальные умения взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Знать</b> правила соревнований по кроссу. <b>Развивать</b> физические качества. Развивать психические качества. <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10-12 минут. Преодолевать естественные препятствия.
	19. Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры.	1	
	20. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры. Эстафеты	1	
	21. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Спортивные игры.	1	
	22. Равномерный бег 10 мин. Прыжковая подготовка.	1	
	23. Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры	1	
	24. ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры.	1	
	25. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Спортивные игры.	1	

	26. Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ. Спортивные игры.	1	
	27. Бег 1200 м. Спортивные и подвижные игры по выбору.	1	
<b>Гимнастика</b>		<b>21</b>	
	28. Инструктаж по технике безопасности. Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте. Эстафеты.	1	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Совершенствовать строевые упражнения. Развивать технику выполнения акробатических упражнений. Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.</p>
	29. Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте. Висы.	1	
	30. Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте. Вис лежа. Присев (девочки), подъем переворотом (мальчики)	1	
	31. Смыкание и размыкание на месте. Висы. Упражнения с гантелями	1	
	32. Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте. Два кувырка слитно. Эстафеты	1	
	33. Два кувырка слитно. Висы на перекладине. Упражнения на гимнастических лавочках.	1	
	34. Два кувырка слитно. Висы на перекладине. Прыжки с гимнастического мостика в глубину	1	
	35. Висы на перекладине. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Эстафеты.	1	
	36. Два кувырка слитно. Подъем переворотом. Упражнения с гантелями.	1	
	37. Мост из положения стоя. Эстафеты.	1	
	38. Мост из положения стоя. Подъем переворотом.	1	
	39. Мост из положения стоя. Подъем переворотом. Эстафеты	1	

	40. Мост из положения стоя. Упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты	1	
	41. Прыжки с мостика в глубину. Прыжки со скакалкой.	1	
	42. Прыжки с мостика в глубину. Эстафеты.	1	
	43. Прыжки ноги врозь. Броски набивного мяча.	1	
	44. Прыжки ноги врозь. Подтягивание на перекладине, (девочки) из положения лежа.	1	
	45. Прыжки ноги врозь. Акробатические связки. Упражнения с набивными мячами.	1	
	46. Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения в парах.	1	
	47. Упражнения с гантелями.	1	
	48. Опорный прыжок. Эстафеты с гимнастическими элементами.	1	
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>30</b>	
	49. Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча сверху на месте	1	Соблюдать технику безопасности при занятием волейболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований по волейболу. Демонстрировать технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений
	50. Перемещение в стойках. Передача мяча сверху двумя на месте. Упражнения с набивными мячами.	1	
	51. Перемещение в стойках. Передача мяча сверху на месте. Круговая тренировка.	1	

	<b>52.</b> Передача мяча сверху двумя на месте. Игры в мини-волейбол.	1	
	<b>53.</b> Перемещение в стойках. Передача мяча сверху двумя на месте. Игры в мини-волейбол.	1	
	<b>54.</b> Перемещение в стойках. Передача мяча сверху двумя на месте. Эстафеты	1	
	<b>55.</b> Передача мяча над собой игровые упражнения 2:1	1	
	<b>56.</b> Передача мяча сверху с перемещением вперед. Передача мяча над собой. Эстафеты.	1	
	<b>57.</b> Передача мяча в движении. Учебная игра в мини-волейбол	1	
	<b>58.</b> Передача мяча сверху с перемещением. Эстафеты с мячами.	1	Уметь описывать технику выполнения верхнего и нижнего приема волейбольного мяча. Освоить универсальные умения в самостоятельной организации и проведении соревнований по волейболу. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
	<b>59.</b> Передача мяча над собой в движении, передача мяча над собой. Упражнение с н/мячами	1	
	<b>60.</b> Передача мяча сверху с перемещением. Передача мяча над собой. Эстафеты с мячами.	1	
	<b>61.</b> Передача мяча через сетку. Передача мяча над собой. Подвижные игры.	1	
	<b>62.</b> Нижняя прямая подача. Прием подачи. Игры 3:3	1	
	<b>63.</b> Нижняя прямая подача. Прием передача у стены. Учебная игра.	1	
	<b>64.</b> Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра	1	
	<b>65.</b> Передача мяча через сетку. Учебная игра на укороченных	1	

	площадках.		нии подачи.
	66. Верхняя прямая подача. Нижний прием. Игровые упражнения 2:2	1	
	67. Верхняя прямая подача. Передача в тройках. Эстафеты с мячами.	1	
	68. Передача мяча через сетку. Нижний прием. Подачи. Упражнения с набивными мячами	1	
	69. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты с элементами ведения.	1	
	70. Передача через сетку. Нижняя прямая подача. Игры на укороченных площадках.	1	
	71. Нижняя передача. Нападающий удар. Игровые упражнения 3:2	1	
	72. Нижний прием. Подача. Нападающий удар. Игровые упражнения 3:2	1	
	73. Нижняя прямая передача. Нападающий удар. Двухсторонние игры.	1	Освоить универсальные умения, связанные с выполнением упражнений прикладной направленности. Уметь описывать технику выполнения упражнения. Проявлять быстроту, ловкость и координацию. Уметь определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
	74. Нижняя прямая передача. Учебная игра на укороченных площадках.	1	
	75. Нападающий удар. Прием и передача в парах. Двухсторонние игры.	1	
	76. Нападающий удар. Прием и передача в парах. Учебная игра.	1	
	77. Двухсторонняя игра. Эстафеты с элементами волейбола.	1	
	78. Двухсторонняя игра. Упражнения с набивными мячами.	1	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>	
	79. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Инст-	1	<b>Уметь</b> описывать технику беговых упражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике бега. <b>Освоить</b> универсальные умения взаимодействия

	руктаж по ТБ.		в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Знать</b> правила соревнований по кроссу. <b>Развивать</b> физические качества. Развивать психические качества. <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10-12 минут. Преодолевать естественные препятствия
	<b>80.</b> Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Многоскоки. Эстафеты.	1	
	<b>81.</b> Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	1	
	<b>82.</b> Бег с препятствиями, бег с изменением скорости. Эстафеты.	1	
	<b>83.</b> Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	
	<b>84.</b> Бег в парах. Бег с изменением скорости. Эстафеты.	1	
	<b>85.</b> Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	
	<b>86.</b> ОРУ. 6-минутный бег. Спортивные игры.	1	
	<b>87.</b> Бег 2 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)</i>	1	
<b>Легкая атлетика</b>	<b>Спринтерский бег</b>	<b>5</b>	
	<b>88.</b> Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 40-50 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1	
	<b>89.</b> Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 40-50 м. Старты из различных исходных положений.	1	
	<b>90.</b> Высокий старт до 15-30 м, бег с ускорением 50-60 м. Эстафеты.	1	
	<b>91.</b> Бег с ускорением 50-60 м. Бег с гандикапом в командах.	1	
	<b>92.</b> Бег на результат 60 м, беговые упражнения. Эстафеты.	1	

	<b>Прыжки в высоту</b>	<b>5</b>	<p><b>Освоить</b> технику прыжка перешагивание. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков. <b>Уметь</b> описывать технику прыжков. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. <b>Знать</b> правила соревнований по прыжкам в высоту.</p>
	93. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов. Эстафеты с элементами прыжков.	1	
	94. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Броски набивных мячей.	1	
	95. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 4х9.	1	
	96. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Круговая тренировка.	1	
	97. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Встречные эстафеты. Сурдлимпийские игры, паралимпийские игры, цель возращения, международный комитет спорта глухих CISS и ED-SO	1	
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>5</b>	<p><b>Уметь</b> описывать технику метаний. <b>Освоить</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при метаниях мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. <b>Развивать</b> физические качества. <b>Знать</b> правила соревнований по метаниям. <b>Уметь</b> метать мяч в различные цели и на дальность. <b>Уметь</b> демонстрировать технику в целом.</p>
	98. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Круговая тренировка.	1	
	99. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Эстафеты.	1	
	100. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Бег в парах.	1	
	101. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скалкой.	1	
	102. Подведение итогов за год. Задание на лето. Спортивные игры по выбору.	1	

### 8 класс

Раздел	Темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика	<b>Спринтерский бег</b>	<b>5</b>	<p><b>Знать</b> требования инструкций по технике безопасности и выполнять их в условиях учебной деятельности. <b>Уметь</b> описывать и выполнять технику высокого старта. <b>Уметь моделировать технику вы-</b></p>
	1. Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт от 20-40 м. Старты из различных положе-	1	

	ний.		полнения в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
	2. Низкий старт от 20-40 м. Бег с ускорением до 40 м. Эстафеты	1	<b>Развивать физические качества.</b> <b>Уметь</b> демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60м.
	3. Низкий старт от 20-40 м. Бег с ускорением до 40 м. Бег с гандикапом в командах.	1	<b>Уметь</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
	4. Низкий старт. Бег с ускорением до 60 м. Челночный бег. Многоскоки.	1	
	5. Бег на результат 60 м. Эстафеты. Спортивные игры <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>	1	
	<b>Прыжки в длину</b>	<b>5</b>	
	6. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м	1	
	7. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах.	1	<b>Освоить</b> технику прыжка согнув ноги. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков. <b>Уметь</b> описывать технику прыжков. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. <b>Знать</b> правила соревнований по прыжкам в длину.
	8. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Прыжковые эстафеты..	1	
	9. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег в парах.	1	
	10. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей.	1	
	<b>Бег на средние дистанции</b>	<b>4</b>	
	11. Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой.	1	<b>Уметь</b> описывать технику беговых упражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества выносливости, силы, координации и быстроты при выполнении беговых упражнений. <b>Освоить</b> технику бега различными способами.
	12. Бег в равномерном темпе. Круговая тренировка.	1	



	13. Бег с препятствиями, без изменения скорости. Прыжки в длину с места.	1	
	14. Бег 1500 м. Многоскоки и прыжки.	1	
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>4</b>	<p><b>Уметь</b> описывать технику метаний. <b>Освоить</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при метаниях мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. <b>Развивать</b> физические качества. <b>Знать</b> правила соревнований по метаниям. <b>Уметь</b> метать мяч в различные цели и на дальность. <b>Уметь</b> продемонстрировать технику в целом.</p>
	15. Метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние. Специальные беговые упражнения.	1	
	16. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2 шагов.	1	
	17. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	
	18. Метание мяча (150 г) на дальность.	1	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>	<p><b>Уметь</b> описывать технику беговых упражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике бега. <b>Освоить</b> универсальные умения взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Знать</b> правила соревнований по кроссу. <b>Развивать</b> физические качества. Развивать психические качества. <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10-12 минут. Преодолевать естественные препятствия.</p>
	19. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	1	
	20. Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ. Эстафеты.	1	
	21. Бег с изменением скорости и направления. Спортивные игры.	1	
	22. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Эстафеты.	1	
	23. Бег в равномерном темпе 10 мин. Подвижные игры.	1	
	24. Чередование бега с ходьбой 10 мин. Эстафеты.	1	
	25. ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры.	1	
	26. Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ. Спортивные игры.	1	
	27. Бег 2000 м. Спортивные игры.	1	

	<i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).</i>		
<b>Гимнастика</b>	<b>Строевая подготовка</b>	<b>18</b>	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Совершенствовать строевые упражнения. Развивать технику выполнения акробатических упражнений. Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические упражнения для развития физических качеств.
	<b>28.</b> Инструктаж по технике безопасности. Строевая подготовка. Два кувырка слитно. Эстафеты.	1	
	<b>29.</b> Строевая подготовка. Кувырок вперед в стойку на лопатках, (девочки) в полушпагат.	1	
	<b>30.</b> Строевая подготовка. Два кувырка слитно.	1	
	<b>31.</b> Строевая подготовка. Кувырок вперед в стойку на лопатках, (девочки) в полушпагат.	1	
	<b>32.</b> Кувырок назад в стойку на лопатках. Подтягивание.	<b>1</b>	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
	<b>33.</b> Кувырок вперед в стойку на лопатках, (девочки) в полушпагат. Упражнения с гантелями.	1	
	<b>34.</b> Кувырок назад. Подтягивание. Упражнение со скакалками	1	
	<b>35.</b> Кувырок вперед в стойку на лопатках, (девочки) в полушпагат. Подтягивание в висе, девочки лежа.	1	
	<b>36.</b> Стойка на голове согнув ноги. Мост из положения стоя.	1	
	<b>37.</b> Стойка на голове согнув ноги. Девочки мост из положения стоя. Прыжки со скакалкой.	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений в висах и упорах. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. Уметь выполнять упражнения в целом. Развивать физические качества. Уметь страховать .
	<b>38.</b> Стойка на голове. Мост из положения стоя.	<b>1</b>	
	<b>39.</b> Стойка на голове согнув ноги. Девочки мост из положения	1	

	ния стоя. ОРУ в парах.		
	40.Подъем переворотом. Стойка на голове. Мост из положения стоя.	1	
	41.Подъем переворотом. Стойка на голове. Мост из положения стоя.	1	
	42. Подъем переворотом. Акробатические связки. Упражнения на гимнастических лавочках.	1	
	43. Опорный прыжок. Прыжки с гимнастического мостика в глубину.	1	Знать и соблюдать технику безопасности при выполнении опорных прыжков. Описывать технику выполнения прыжков. Корректировать технику выполнения прыжков.
	44. Опорный прыжок. Прыжки с гимнастического мостика в глубину.	1	
	45. Опорный прыжок. Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
	<b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол)</b>	36	
	<b>баскетбол</b>	6	Соблюдать технику безопасности при занятием баскетболом Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований по баскетболу Демонстрировать технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.
	46. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. История развития баскетбола.	1	
	47. Основная стойка в защите и нападении.	1	
	48. Стойки и передвижения в стойке.	1	
	49. Ловля и передача двумя руками от груди стоя.		
	50. Ведение левой и правой рукой по прямой.		

	<p><b>51.</b> Бросок двумя руками от груди с места. Передвижения в стойке. <i>Летние и зимние Олимпийские игры. Достижения Кубанских спортсменов на ОИ Москвы и Сочи</i></p>		
	<p><b>52</b> Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча сверху на месте</p>	1	<p>Соблюдать технику безопасности при занятием волейболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований по волейболу. Демонстрировать технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.</p>
	<p><b>53</b> Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами.</p>	1	
	<p><b>54</b> Перемещение в стойках. Передача мяча сверху двумя на месте. Прием мяча от отскока.</p>	1	
	<p><b>55</b> Перемещение в стойках. Передача мяча сверху на месте. Челночный бег с мячами.</p>	1	
	<p><b>56</b> Передача мяча над собой. Перемещение в стойках. Игра в мини-волейбол.</p>	1	
	<p><b>57</b> Передача мяча над собой. Передача с перемещениями. Игра на укороченных площадках.</p>	1	
	<p><b>58</b> Перемещение в стойках. Передача мяча сверху двумя на месте. Учебная игра.</p>	<b>1</b>	
	<p><b>59</b> Передача сверху с перемещениями. Игра в мини-волейбол.</p>	1	
	<p><b>60</b> Передача мяча над собой. Игровые упражнения 2:1</p>	1	
	<p><b>61</b> Передача мяча сверху с перемещениями вперед. Учебная игра.</p>	1	
	<p><b>62</b> Передача мяча сверху с перемещениями вперед. Игра 3:3</p>	1	
	<p><b>63</b> Передача мяча над собой в движении, передача мяча над собой. Учебная игра.</p>	1	

	64 Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Эстафеты.	1	
	65 Передача мяча через сетку. Нижняя передача. Игры 3:3	1	
	66 Передача мяча через сетку. Передача над собой. Игры на укороченных площадках.	1	
	67 Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1	
	68 Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	Уметь определять и кратко характеризовать технику выполнения нижней подачи. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении подачи.
	69 Передача мяча через сетку. Игра 3:3. Эстафеты с мячами..	1	
	70 Передача мяча через сетку. Нижний прием. Подачи. Упражнения с набивными мячами.	1	
	71 Нижняя прямая подача. Прием-передача в движении правым-левым боком. Игра 3:2	1	
	72 Нижняя прямая подача. Прием-передача в движении правым-левым боком.	1	
	73 Нижняя прямая подача. Прием-передача в движении правым-левым боком.	1	
	74 Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра.	1	
	75 Нижняя передача прием передачи через сетку. Учебная игра.	1	
	76 Прямой нападающий удар. Нижний прием. Учебная игра.	1	Освоить универсальные умения, связанные с выполнением упражнений прикладной направленности. Уметь описывать технику выполнения упражнения. Проявлять быстроту, ловкость и координацию. Уметь определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травмы
	77 Прямой нападающий удар. Прием-передача в движении. Двухсторонняя игра.	1	
	78 Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.	1	

	79 Нападение с изменением позиции. Двухсторонняя игра.	1	тизма.
	80 Нападение с изменением позиции. Двухсторонняя игра.	1	
	81 Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра.	1	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	9	
	82 Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	1	<p><b>Уметь</b> описывать технику беговых упражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике бега. <b>Освоить</b> универсальные умения взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Знать</b> правила соревнований по кроссу. <b>Развивать</b> физические качества. Развивать психические качества. <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10-12 минут. Преодолевать естественные препятствия</p>
	83 Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры.	1	
	84 Равномерный бег 10 мин. Упражнения с набивными мячами.	1	
	85 Бег с изменением направления и скорости 10 мин. Эстафеты.	1	
	86 Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	
	87 ОРУ. 6-минутный бег. Спортивные игры.	1	
	88 Равномерный бег 10 мин. Эстафеты.	1	
	89 Бег 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки)	1	
	90 Бег с преодолением препятствий 10 мин. Прыжки со скакалкой. <i>Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</i>	1	
Легкая атлетика	<b>Спринтерский бег</b>	<b>4</b>	
	91 Низкий старт 30-40 м, бег с ускорением (70-80 м). Специальные беговые упражнения.	1	
	92 Низкий старт 30-40 м. Бег с	1	

	гандикапом в командах		<b>Развивать физические качества.</b> <b>Уметь</b> демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60м. <b>Уметь</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
	93 Скоростной бег до 60 м. Броски и толчки набивных мячей.	1	
	94 Бег на результат 60 м. Спортивные игры. Сурдлимпийские игры, паралимпийские игры, цель возрождения, международный комитет спорта глухих CISS и EDSO	1	
	<b>Прыжки в высоту</b>	<b>4</b>	<b>Освоить</b> технику прыжка перешагивание. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков. <b>Уметь</b> описывать технику прыжков. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. <b>Знать</b> правила соревнований по прыжкам в длину
	95 Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов. Эстафеты с элементами прыжков.	1	
	96 Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Челночный бег 3:10.	1	
	97 Прыжки в высоту с 3-5 шагов. Круговая тренировка.	1	
	98 Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Спортивные игры.	1	
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>4</b>	<b>Уметь</b> описывать технику метаний. <b>Освоить</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при метаниях мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. <b>Развивать</b> физические качества. <b>Знать</b> правила соревнований по метаниям. <b>Уметь</b> метать мяч в различные цели и на дальность. <b>Уметь</b> демонстрировать технику в целом.
	99 Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Круговая тренировка.	1	
	100 Метание малого мяча в вертикальную цель. Бег в парах.	1	
	101 Метание 150 г мяча на дальность. Спортивные игры.	1	
	102 Подведение итогов за год. Задание на лето. Спортивные игры по выбору.	1	

## 9 класс

Раздел	Темы	Кол-во	Характеристика основных видов
--------	------	--------	-------------------------------

		часов	учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика		18	
	<b>Спринтерский бег</b>	5	
	1. Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт от 30-40 м. Старты из различных положений.	1	<p><b>Знать</b> требование инструкции по технике безопасности и выполнять их в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Уметь</b> описывать и выполнять технику высокого старта.</p> <p><b>Уметь моделировать технику</b> выполнения в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Развивать физические качества.</b></p> <p><b>Уметь</b> демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие.</p> <p><b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60м.</p> <p><b>Уметь</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.</p>
	2. Низкий старт от 30-40 м. Бег дистанции (70-80 м). Многоскоки и прыжки. Эстафеты.	1	
	3 Бег по дистанции. Финиширование. Спортивные игры	1	
	4. Низкий старт 30-40 м. Финиширование. Эстафеты.	1	
	5. Бег на результат 60 м. Прыжки на точность приземления. <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>	1	
	<b>Прыжки в длину</b>	4	
	6. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м.	1	
	7. Прыжки в длину с 11-13 шагов. Эстафеты.	1	<p><b>Освоить</b> технику прыжка согнув ноги.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков. <b>Уметь</b> описывать технику прыжков. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков.</p> <p><b>Знать</b> правила соревнований по прыжкам в длину.</p>
	8. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Круговая тренировка.	1	
	9. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах.	1	
	10. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей	1	
	<b>Бег на средние дистанции</b>	4	<b>Уметь</b> описывать технику беговых уп-



	11. Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4х9 м. Прыжки со скакалкой.	1	<p>ражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества выносливости, силы, координации и быстроты при выполнении беговых упражнений. <b>Освоить</b> технику бега различными способами.</p>
	12. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Прыжки на точность приземления.	1	
	13. Бег с препятствиями, без изменения скорости. Прыжки в длину с места.	1	
	14. Бег 2000 м (девочки) – 1500 м. Спортивные игры.	1	
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>4</b>	<p><b>Уметь</b> описывать технику метаний. <b>Освоить</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при метаниях мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. <b>Развивать</b> физические качества. <b>Знать</b> правила соревнований по метаниям. <b>Уметь</b> метать мяч в различные цели и на дальность. <b>Уметь</b> демонстрировать технику в целом.</p>
	15. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Челночный бег 3х10	1	
	16. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с 2-3 шагов. Эстафеты	1	
	17. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег в парах	1	
	18. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Спортивные и подвижные игры. <i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).</i>	1	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>	<p><b>Уметь</b> описывать технику беговых упражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике бега. <b>Освоить</b> универсальные умения взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Знать</b> правила соревнований по кроссу. <b>Разви-</b></p>
	19. Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	
	20. Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры.	1	
	21. Бег с изменением направления и скорости 10 мин. Эстафе-	1	

	ты		<b>вать</b> физические качества. Развивать психические качества. <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10-12 минут. Преодолевать естественные препятствия.
	22. ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры.	1	
	23. Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ. Спортивные и подвижные игры с элементами прыжков.	1	
	24. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Упражнения с набивными мячами.	1	
	25. Бег с гандикапом в командах 10 мин. Эстафеты.	1	
	26. Бег в равномерном темпе 10 мин. Спортивные игры.	1	
	27. Бег 2000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1	
<b>Гимнастика</b>		<b>18</b>	
	28 Инструктаж по технике безопасности. Повороты в движении. Кувырок в стойку на лопатках (девочки) полушпагат.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Совершенствовать строевые упражнения. Развивать технику выполнения акробатических упражнений. Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические упражнения для развития физических качеств.
	29. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Упражнения с гантелями.	1	
	30. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Эстафеты.	1	
	31. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Упражнения с большими мячами	1	
	32. Кувырок вперед и назад. Подтягивание в висячем положении. Упражнения с гантелями.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Совершенствовать строевые упражнения. Развивать технику выполнения акробатических упражнений. Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастиче-

	<b>33.</b> Мост в поворот (девочки), в стойку на голове (мальчики). Перекладина	1	ские упражнения для развития физических качеств.  Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
	<b>34.</b> Мост в поворот (девочки), в стойку на голове (мальчики). Подтягивание на перекладине. Эстафеты	1	
	<b>35.</b> Стойка на голове. Подъем переворотом (мальчики). Мост в поворот. Равновесие (девочки)	1	
	<b>36.</b> Мост в поворот. Вис прогнувшись (девочки). Стойка на голове. Подъем переворотом (мальчики)	1	
	<b>37.</b> Подъем переворотом (мальчики). Вис прогнувшись (девочки).	1	
	<b>38.</b> Вис прогнувшись (девочки). Подъем переворотом (мальчики).	1	
	<b>39.</b> Опорный прыжок. Упражнения на гимнастических лавочках.	1	
	<b>40.</b> Вис прогнувшись (девочки). Подъем переворотом (мальчики).. Эстафеты.	1	
	<b>41.</b> Акробатические связки. Упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты.	1	
	<b>42.</b> Опорный прыжок Вис прогнувшись (девочки)	1	

<b>Спортивные игры</b>	43. Опорный прыжок. Подтягивание в висячем положении. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	
	44. Подтягивание, девочки из положения лежа. Упражнения с гантелями.	1	
	45. Эстафеты с гимнастическими элементами.	1	
	<b>баскетбол</b>	9	
	46. Инструктаж по технике безопасности Правила игры. История развития баскетбола.	1	
	47. Основная стойка в защите и нападении.	1	
	48. Стойки и передвижения в стойке.	1	
	49. Ловля и передача двумя руками от груди стоя.	1	
	50. Ведение левой и правой рукой по прямой.	1	
	51. Бросок двумя руками от груди с места.	1	
	52. Передвижения в стойке.	1	
	53. Остановка в два шага. Ловля и передача двумя от груди в движении.	1	
	54. Ведение мяча с изменением направления. <i>Летние и зимние Олимпийские игры. Достижения Кубанских спортсменов на ОИ Москвы и Сочи</i>	1	
	<b>волейбол</b>	<b>27</b>	Соблюдать технику безопасности при

	<p><b>55</b> Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча с перемещением над собой.</p>	1	<p>занятием волейболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований по волейболу. Демонстрировать технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.</p>
<p><b>56</b> Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Челночный бег с ведением мяча.</p>	1		
<p><b>57</b> Стойки. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Эстафеты.</p>	1		
<p><b>58</b> Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами.</p>	1		
<p><b>59</b> Передача над собой. Передача через сетку. Игра на укороченных площадках.</p>	1		
<p><b>60</b> Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам.</p>	1		
	<p><b>61</b> Передача мяча в парах. Передача мяча через сетку. Игры 3:3</p>	1	<p>Уметь описывать технику выполнения верхнего и нижнего приема волейбольного мяча. Освоить универсальные умения в самостоятельной организации и проведении соревнований по волейболу. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.</p>
<p><b>62</b> Передача сверху в парах. Передача через сетку. Игровые упражнения 2:2, 2:1</p>	1		
<p><b>63</b> Передача мяча во встречных колонах. Передача над собой в движении. Эстафеты с мячами.</p>	1		
<p><b>64</b> Передача мяча в тройках. Нижний прием от стены. Игры 3:3</p>	1		
<p><b>65</b> Передача мяча во встречных колонах. Передача над собой в движении. Круговая тренировка.</p>	1		
<p><b>66</b> Передача мяча во встречных колонах. Игровые упражнения 2:2, 2:1</p>	1		
<p><b>67</b> Передача мяча во встречных колонах. Игровые упражнения</p>	1		

	3:1, 3:3		
	68 Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием-передача с перемещением. Учебная игра.	1	
	69 Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием-передача через сетку. Игры 3:3	1	
	70 Нижняя прямая подача. Прием-передача в тройках. Круговая тренировка.	1	
	71 Нижняя прямая подача. Прием-подача. Игры 3:3	1	Уметь определять и кратко характеризовать технику выполнения нижней подачи. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении подачи.
	72 Нижняя прямая подача. Прием-подача. Игровые упражнения 2:1, 3:1	1	
	73 Верхняя прямая подача. Игровые упражнения 3:2, 3:3	1	
	74 Прием-подача. Нижняя подача. Упражнения с набивными мячами	1	
	75 Прием-подача. Нападающий удар. Игровые упражнения 2:2, 3:2	1	
	76 Нападающий удар. Прием-подача в тройках. Игра 3:3	1	
	77 Нападающий удар. Прием отскока от стены. Игра 3:3.	1	
	78 Нападающий удар. Прием нападающего удара. Эстафеты.	1	
	79 Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения.	1	Освоить универсальные умения, связанные с выполнением упражнений прикладной направленности. Уметь описывать технику выполнения упражнения. Проявлять быстроту, ловкость и координацию. Уметь определять ситуации, тре-
	80 Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра.	1	

	81 Двухсторонняя игра. Позиционное нападение с изменением позиции.	1	бующие применения правил предупреждения травматизма.
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>8</b>	
	82 Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	1	<p><b>Уметь</b> описывать технику беговых упражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике бега. <b>Освоить</b> универсальные умения взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Знать</b> правила соревнований по кроссу. <b>Развивать</b> физические качества. Развивать психические качества.</p> <p><b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10-12 минут. Преодолевать естественные препятствия</p>
	83 Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	1	
	84 Бег с гандикапом в командах. Беговые упражнения. Эстафеты.	1	
	85 Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	
	86 Бег с изменением скорости и направления 10 мин. Эстафеты.	1	
	87 Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	
	88 ОРУ. 6-минутный бег. Спортивные игры.	1	
	89 Беговые упражнения. Бег с чередованием ходьбы 10 мин.	1	
	90 Бег 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки). ОРУ. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)</i>	1	

Легкая атлетика	<b>Спринтерский бег</b>	<b>4</b>	<p><b>Знать</b> требование инструкции по технике безопасности и выполнять их в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Уметь</b> описывать и выполнять технику высокого старта.</p> <p><b>Уметь моделировать технику</b> выполнения в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Развивать физические качества.</b></p> <p><b>Уметь</b> демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие.</p> <p><b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60м.</p> <p><b>Уметь</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.</p>
	91 Низкий старт 30-40 м. Различные старты. Инструктаж по ТБ.	1	
	92 Бег с дистанции (70-80 м). Финиширование. Челночный бег 3:10.	1	
	93 Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции. Финиширование.	1	
	94 Бег на результат 60 м. прыжки на точность приземления. Эстафеты	1	
	<b>Прыжки в высоту</b>	<b>4</b>	<p><b>Освоить</b> технику прыжка перешагивание. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков.</p> <p><b>Уметь</b> описывать технику прыжков.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков.</p> <p><b>Знать</b> правила соревнований по прыжкам в высоту.</p>
95 Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов. Эстафеты с элементами прыжков.	1		
96 Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжки на точность приземления.	1		
97 Прыжки в высоту с 7-9 шагов. Челночный бег 4x9	1		
98 Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Встречные эстафеты. Сурдлимпийские игры, паралимпийские игры, цель возрождения, международный комитет спорта глухих CISS и EDSO	1		
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>4</b>	<p><b>Уметь</b> описывать технику метаний. <b>Освоить</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при метаниях мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. <b>Развивать</b> физические качества. <b>Знать</b> правила соревнований по метаниям. <b>Уметь</b> метать мяч в различные цели и на дальность. <b>Уметь</b> демонстрировать технику в целом.</p>
99 Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Челночный бег 3x10.	1		
100 Метание малых мячей в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты.	1		
101 Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. Бег в парах.	1		



	102 Подведение итогов за год. Задание на лето. Спортивные игры по выбору.	1	
--	---	---	--

## 10 класс

Раздел	Темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика	<b>Спринтерский бег</b>	<b>18</b>	<p><b>Знать</b> требование инструкций по технике безопасности и выполнять их в условиях учебной деятельности.</p> <p><b>Уметь</b> описывать и выполнять технику высокого старта.</p> <p><b>Уметь моделировать технику</b> выполнения в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Развивать физические качества.</b></p> <p><b>Уметь</b> демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие.</p> <p><b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60м.</p> <p><b>Уметь</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.</p>
	1. Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт от 30-40 м. Старты из различных положений.	1	
	2. Низкий старт от 30-40 м. Бег дистанции (70-80 м). Многоскоки и прыжки. Эстафеты	1	
	3. Бег по дистанции. Финиширование. Спортивные игры.	1	
	4. Низкий старт 30-40 м. Финиширование. Эстафеты.	1	
	5. Бег на результат 60м. Прыжки на точность приземления <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>	1	
	<b>Прыжки в длину</b>	<b>5</b>	
	6. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м.	1	
	7. Прыжки в длину с 11-13 шагов. Эстафеты	1	
	8. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Круговая тренировка.	1	
			<p><b>Освоить</b> технику прыжка согнув ноги.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков. <b>Уметь</b> описывать технику прыжков. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. <b>Знать</b> правила соревнований по прыжкам в длину.</p>

	9. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Бег с гандикапом в командах.	1	
	10. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Броски и толчки набивных мячей.	1	
	<b>Бег на средние дистанции</b>	<b>4</b>	
	11. Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4х9 м. Прыжки со скакалкой.	1	<p><b>Уметь</b> описывать технику беговых упражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества выносливости, силы, координации и быстроты при выполнении беговых упражнений. <b>Освоить</b> технику бега различными способами.</p>
	12. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Прыжки на точность приземления.	1	
	13. Бег с препятствиями, без изменения скорости. Прыжки в длину с места.	1	
	14. Бег 2000 м (девочки) – 1500 м. Спортивные игры. Многоскоки и прыжки. <i>Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).</i>	1	
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>4</b>	
	15. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Челночный бег 3х10.	1	<p><b>Уметь</b> описывать технику метаний. <b>Освоить</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при метаниях мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. <b>Развивать</b> физические качества. <b>Знать</b> правила соревнований по метаниям. <b>Уметь</b> метать мяч в различные цели и на дальность. <b>Уметь</b> демонстрировать технику в целом.</p>
	16. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с 2-3 шагов. Эстафеты	1	
	17. Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег в парах.	1	

	18. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Спортивные и подвижные игры.	1	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>9</b>	<p><b>Уметь</b> описывать технику беговых упражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике бега. <b>Освоить</b> универсальные умения взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Знать</b> правила соревнований по кроссу. <b>Развивать</b> физические качества. Развивать психические качества. <b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10-12 минут. Преодолевать естественные препятствия.</p>
	19. Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	
	20. Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры.	1	
	21. Бег с изменением направления и скорости 10 мин. Эстафеты.	1	
	22. ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры.	1	
	23. Бег в равномерном темпе 20 мин. ОРУ. Спортивные и подвижные игры с элементами прыжков.	1	
	24. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Упражнения с набивными мячами	1	
	25. Бег с гандикапом в командах 10 мин. Эстафеты.	1	
	26. Бег в равномерном темпе 20 мин. Спортивные игры.	1	
	27. Бег 2000 м. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1	
<b>Гимнастика</b>		<b>18</b>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Совершенствовать строевые упражнения. Развивать технику выполнения акробатических упражнений. Уметь составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использо-</p>
	28. Инструктаж по технике безопасности. Повороты в движении. Кувырок в стойку на лопатках (девочки) - полупагат	1	
	29. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Упражнения с гантелями.	1	
	30. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Эстафеты.	1	

	31. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Упражнения с большими мячами.	1	вать гимнастические упражнения для развития физических качеств.
	32. Кувырок вперед и назад. Подтягивание в висе. Упражнения с гантелями.	1	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
	33. Мост в поворот (девочки), стойка на голове (мальчики). Перекладина.	1	
	34. Мост в поворот (девочки), стойка на голове (мальчики). Подтягивание на перекладине. Эстафеты	1	
	35. Стойка на голове. Подъем переворотом (мальчики). Мост в поворот. Равновесие (девочки)	1	
	36 Мост в поворот. Вис прогнувшись (девочки). Стойка на голове. Подъем переворотом (мальчики).	1	
	37. Подъем переворотом (мальчики). Вис прогнувшись (девочки).	1	
	38. Вис прогнувшись (девочки). Подъем переворотом (мальчики).	1	Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений в висах и упорах. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. Уметь выполнять упражнение в целом. Развивать физические качества. Уметь страховать .

	39. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастических лавочках.	1	
	40. Вис прогнувшись (девочки). Эстафеты.	1	
	41. Акробатические связки. Упражнения на гимнастической лестнице. Эстафеты.	1	
	42. Опорный прыжок. Вис прогнувшись (девочки)	1	
<b>Спортивные игры</b>	43. Опорный прыжок. Акробатические связки. Эстафеты.	1	Знать и соблюдать технику безопасности при выполнении опорных прыжков. Описывать технику выполнения прыжков. Корректировать технику выполнения прыжков.
	44. Подтягивание, девочки из положения лежа. Упражнения с гантелями.	1	
	45. Эстафеты с гимнастическими элементами.	1	
	<b>баскетбол</b>	<b>9</b>	
	46. Инструктаж по технике безопасности Правила игры. История развития баскетбола.	1	
	47. Основная стойка в защите и нападении.	1	
	48. Стойки и передвижения в стойке.	1	
	49.Ловля и передача двумя руками от груди стоя.	1	Соблюдать технику безопасности при занятием баскетболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований по баскетболу. Демонстрировать технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.
	50.Ведение левой и правой рукой по прямой.	1	
	51.Бросок двумя руками от груди с места.	1	
	52. Передвижения в стойке.	1	
	53. Остановка в два шага. Ловля и передача двумя от груди в движении.	1	

	54. Ведение мяча с изменением направления. <i>Летние и зимние Олимпийские игры. Достижения Кубанских спортсменов на ОИ Москвы и Сочи</i>	1	
	<b>волейбол</b>	<b>27</b>	
	55. Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках. Передача мяча с перемещением над собой.	1	Уметь описывать технику выполнения верхнего и нижнего приема волейбольного мяча. Освоить универсальные умения в самостоятельной организации и проведении соревнований по волейболу. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
	56. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Челночный бег с ведением мяча.	1	
	57. Стойки. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Эстафеты.	1	
	58. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами.	1	
	59. Передача над собой. Передача через сетку. Игра на укороченных площадках.	1	
	60. Передача мяча над собой. Передача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	
	61. Передача мяча в парах. Передача мяча через сетку. Игры 3:3	1	
	62. Передача мяча в парах. Передача через сетку. Игровые упражнения 2:2, 2:1	1	
	63. Передача мяча во встречных колоннах. Передача над собой в движении. Эстафеты с мячами.	1	
	64. Передача мяча в тройках. Нижний прием от стены. Игры 3:3	1	

65. Передача мяча во встречных колонах. Передача над собой в движении. Круговая тренировка.	1	
66. Передача мяча во встречных колонах. Игровые упражнения 2:2, 2:1	1	
67. Передача мяча во встречных колонах. Игровые упражнения 3:1, 3:3	1	
68. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием-передача с перемещением. Игры на укороченных площадках	1	
69. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием-передача через сетку. Игры 3:3	1	
70. Нижняя прямая подача. Прием-передача в тройках. Круговая тренировка.	1	
71. Нижняя прямая подача. Прием-подача. Игры 3:	1	
72. Нижняя прямая подача. Прием-подача. Игровые упражнения 2:1, 3:1	1	
73. Верхняя прямая подача. Прием-подачи. Учебная игра	1	
74. Верхняя прямая подача. Игровые упражнения 3:2, 3:3	1	
75. Прием-подача. Нижняя подача. Упражнения с набивными мячами	1	
76. Прием-подача. Нападающий удар. Игровые упражнения 2:2, 3:2	1	
77. Нападающий удар. Прием-подача в тройках. Игра 3:3	1	
78. Нападающий удар. Прием отскока от стены. Игра 3:3	1	
79. Нападающий удар. Прием	1	<b>Уметь</b> описывать технику беговых уп-

	нападающего удара. Эстафеты.		ражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике бега. <b>Освоить</b> универсальные умения взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Знать</b> правила соревнований по кроссу. <b>Развивать</b> физические качества. Развивать психические качества.
	80. Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра.	1	
	81. Двухсторонняя игра. Позиционное нападение с изменением позиции.	1	
<b>Кроссовая подготовка</b>	82. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	1	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10-12 минут. Преодолевать естественные препятствия
	83. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	1	
	84. Бег с гандикапом в командах. Беговые упражнения. Эстафеты.	1	
	85. Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	
	86. Бег с изменением скорости и направления 10 мин. Эстафеты.	1	
	87. Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры.	1	
	88. ОРУ. 6-минутный бег. Спортивные игры.	1	
	89. Беговые упражнения. Бег с чередованием ходьбы 10 мин.	1	
	90. Бег 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки). ОРУ. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, (ГТО)	1	
<b>Легкая атлетика</b>	<b>Спринтерский бег</b>	<b>4</b>	<b>Знать</b> требование инструкций по технике безопасности и выполнять их в условиях учебной деятельности. <b>Уметь</b> описывать и выполнять технику высокого старта. <b>Уметь моделировать технику</b> выполнения в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Развивать физические качества.</b> <b>Уметь</b> демонстрировать стартовый раз-
	91. Низкий старт 30-40 м. Различные старты. Инструктаж по ТБ.	1	
	92. Низкий старт 30-40 м. Бег с дистанции (70-80 м). Эстафеты.	1	



	93. Бег с дистанции (70-80 м). Финиширование. Челночный бег 3:10.	1	гон и финальное усилие. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60м. <b>Уметь</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
	94. Бег на результат 60 м. прыжки на точность приземления. Эстафеты.	1	
	<b>Прыжки в высоту</b>	<b>4</b>	<b>Освоить</b> технику прыжка перешагивание. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков. <b>Уметь</b> описывать технику прыжков. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. <b>Знать</b> правила соревнований по прыжкам в высоту.
	95. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов. Эстафеты с элементами прыжков.	1	
	96. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Прыжки на точность приземления.	1	
	97. Прыжки в высоту с 7-9 шагов. Челночный бег 4x9	1	
	98. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Встречные эстафеты. Сурдлимпийские игры, паралимпийские игры, цель возраждения, международный комитет спорта глухих CISS и EDSO	1	
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>5</b>	
	99. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Челночный бег 3x10.	1	<b>Уметь</b> описывать технику метаний. <b>Освоить</b> технику метания малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила безопасности при метаниях мяча. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. <b>Развивать</b> физические качества. <b>Знать</b> правила соревнований по метаниям. <b>Уметь</b> метать мяч в различные цели и на дальность. <b>Уметь</b> демонстрировать технику в целом.
	100. Метание малых мячей в вертикальную и горизонтальную цель. Подвижные игры.	1	
	101. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. Бег в парах.	1	
	102. Подведение итогов за год. Задание на лето. Спортивные игры по выбору.	1	
	<b>Всего 102</b>		

### 8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

М. Я. Виленский, В. И. Лях «Физическая культура, 5-7 классы. В.И.Лях «Физическая культура, 8-9 классы» (М, Просвещение 2014г)

В. И. Лях «Методические рекомендации 5-7 классы, 8-9 классы»

(М.; Просвещение 2014г.). В.И. Лях «Физическая культура, тестовый контроль 5-9 классы» (М, Просвещение, 2014г.)

- рабочие программы. Физическая культура 5-9 классы. (В.И.Лях. М, Просвещение 2016 г.)


Оборудование:

1. Баскетбольные мячи 4 шт.
2. Гимнастические скамейки – 2 шт.
3. Волейбольные мячи – 4 шт.
4. Гимнастические маты – 2 шт.
5. Футбольные мячи – 4 шт.
6. Гимнастический козёл – 1 шт.
7. Мячи теннисные – 6 шт.
8. Мячи (140 г) для метания – 2 шт.
9. Гимнастический мостик – 1 шт.
10. Мячи для настольного тенниса – 20 шт.
11. Мяч набивной - 4 шт.
12. Стол для настольного тенниса – 1 шт.
13. Воланы для бадминтона – 4 шт.
14. Гранаты для метания – 2 шт.
15. Сетки для волейбола – 2 шт.
16. Скакалки – 5 шт.
17. Обруч гимнастический – 2 шт.
18. Стенка гимнастическая – 2 шт.
19. Ракетки для бадминтона – 4 шт.
20. Ракетки для настольного тенниса – 4 шт.
21. Навесные турники – 1 шт.
22. Канат гимнастический – 1 шт.

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 от «29»августа 2022 г.

Заседания МО учителей трудового  
обучения, физической культуры

 О.М.Тибякина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 С.А.Баляева