

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ФГОС 1.2**

По	Адаптивной физической культуре
Уровень образования (класс):	основное общее , <b>5-10</b>
Количество часов:	408 часов
Учитель:	Резник Альбина Александровна

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для глухих обучающихся ГКОУ школы-интерната №2 г. Армавира, составленной в соответствии с ФГОС ООО (приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. № 287) и ФАОП ООО для обучающихся с ОВЗ (приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. №1025) и утвержденной решением педагогического совета, протокол №1 от **30.08. 2023**года

## 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, 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 адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для глухих обучающихся ГКОУ школы-интерната №2 г. Армавира, составленной в соответствии с ФГОС ООО (приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. № 287) и ФАОП ООО для обучающихся с ОВЗ (вариант 1.2) (приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. №1025) и утвержденной решением педагогического совета, протокол №1 от 30.08.2023года

**Цель** реализации программы АФК заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха (глухими) 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 «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

## 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, дактильной) 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 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 68 часов в год (по 2 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 408 ч.

Класс	5	6	7	8	9	10
Часов в неделю	2	2	2	2	2	2
Часов в год	68	68	68	68	68	68

### **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 личностно 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 двоякую 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 приобретает 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 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.

#### **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 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.

#### **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, физической 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

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.

#### **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, физической 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 глухие обучающиеся 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;

<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.

- 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
- 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

---

<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 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:

- 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: видам спорта «Волейбол» «Баскетбол», «Футбол», «Настольный теннис», 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, (отдельных часов не выделяется) Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Индивидуальные комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

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 упорах;
- равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Основное содержание модуля «Лёгкая атлетика»; модуль «Кросс»**

В программу занятий 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 «согнут ноги»;
- 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 подачи);
  - техника игры в футбол;
  - техника игры в настольный теннис;
- 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 самостоятельно – 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. Сурдлимпийские игры, паралимпийские игры, цель возрождения, международный комитет спорта глухих CISS и EDSO

#### **Легкая атлетика 12 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*

Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.

#### **Прыжки в длину (3)**

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, на результат. Броски и толчки набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами

#### **Бег на средние дистанции (2)**

Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой.

Многоскоки и прыжки. Бег 1000 м., на результат.

#### **Метание малого мяча (2)**



Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м.

Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г.

### **Кроссовая подготовка (6)**

Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)*

Равномерный бег до 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.

Равномерный бег до 10 мин. Спортивные игры *Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья*

ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры

Бег в равномерном темпе до 10 мин. ОРУ. Спортивные игры.

Бег 1 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

Бег на 1000 м (для мальчиков и девочек), бег на 1000 м (для мальчиков).

характеризовать *Цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

### **Гимнастика (7)**

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)* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для мальчиков и девочек). Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков).

Перестроение сведением. Вис прогнувшись - мальчики, смешанные – девочки. ОРУ на месте. *Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе*

Кувырок вперед. Упражнение со скакалкой. Эстафеты

Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты *Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики*

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

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

Мост из положения лежа. Стойки из различных положений. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами.

### **Спортивные игры (волейбол, настольный теннис, футбол, баскетбол.) 30**

**Волейбол.** Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках приставными шагами боком.

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. Допинг.*

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.

**Настольный теннис.** Инструктаж по ТБ. Правила игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Остановки и повороты.

Техника держания ракетки. Техника ударов и подач.

Атака на своей подаче. Атака на подаче противника.

Атака на подаче противника.

*Первая помощь и самопомощь во время занятиями физкультурой и спортом.*

Свободная игра

**Футбол.** Инструктаж по ТБ.

Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой».

Передача мяча в движении

Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.

Передачи мяча (низкие, высокие). Передача мяча в движении.

Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

**Баскетбол.** Инструктаж по ТБ.

Стойки. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). *Осанка. Лечебная и корригирующая физкультура.*

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.

Ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

### **Кроссовая подготовка (6)**

Инструктаж по технике безопасности Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты.

Равномерный бег до 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.

Равномерный бег до 10 мин. Круговая тренировка. Эстафеты.

Равномерный бег до 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.

Равномерный бег до 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. *Самоконтроль.*

*Субъективные и объективные показатели самочувствия*

Бег 1 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

Бег на 1000 м (для мальчиков и девочек), бег на 1000 м (для мальчиков).

### **Легкая атлетика (7)**

#### **Спринтерский бег (3)**

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.

Бег на результат 30 м. Беговые упражнения. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.

#### **Прыжки в длину (2)**

Прыжки в длину, приземление. Эстафеты с элементами прыжков.  
Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега, приземление, на результат. Многоскоки.  
Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

### **Метание малого мяча (2)**

Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.

Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Выполнение испытаний (тестов)

ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

(количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г.

Подведение итогов за год. Задание на лето.

## **6 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 12 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 40 м. Специальные беговые упражнения.

Высокий старт. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения*

Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30 м, 60 м.

### **Прыжки в длину (3)**

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, на результат. Броски и толчки набивных мячей.

Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами

### **Бег на средние дистанции (2)**

Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4х9 м. Прыжки со скакалкой.

Многоскоки и прыжки. Бег 1000 м., на результат.

### **Метание малого мяча (2)**

Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м.

Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г.

### **Кроссовая подготовка (6)**

Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)*

Равномерный бег до 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.

Равномерный бег до 10 мин. Спортивные игры *Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья*

ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры

Бег в равномерном темпе до 10 мин. ОРУ. Спортивные игры.

Бег 1 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 1000 м (для мальчиков и девочек), бег на 1000 м (для мальчиков).  
характеризовать *Цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

### **Гимнастика (7)**

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)* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для мальчиков и девочек). Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков).

Перестроение сведением. Вис прогнувшись - мальчики, смешанные – девочки. ОРУ на месте. *Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе*  
Кувырок вперед. Упражнение со скакалкой. Эстафеты  
Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты *Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики*

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

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

Мост из положения лежа. Стойки из различных положений. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами.

### **Спортивные игры (волейбол, настольный теннис, футбол, баскетбол.) 30**

**Волейбол.** Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках приставными шагами боком.

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. Допинг.*

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.

**Настольный теннис.** Инструктаж по ТБ. Правила игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Остановки и повороты.

Техника держания ракетки. Техника ударов и подач.

Атака на своей подаче. Атака на подаче противника.

Атака на подаче противника.

*Первая помощь и самопомощь во время занятиями физкультурой и спортом.*

Свободная игра

**Футбол.** Инструктаж по ТБ.

Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой».

Передача мяча в движении

Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.

Передачи мяча (низкие, высокие). Передача мяча в движении.

Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

**Баскетбол.** Инструктаж по ТБ.

Стойки. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). *Осанка. Лечебная и корригирующая физкультура.*

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

### **Кроссовая подготовка (6)**

Инструктаж по технике безопасности Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты.

Равномерный бег до 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.

Равномерный бег до 10 мин. Круговая тренировка. Эстафеты.

Равномерный бег до 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.

Равномерный бег до 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. *Самоконтроль.*

*Субъективные и объективные показатели самочувствия*

Бег 1 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

Бег на 1000 м (для мальчиков и девочек), бег на 1000 м (для мальчиков).

### **Легкая атлетика (7)**

#### **Спринтерский бег (3)**

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.

Бег на результат 30 м. Беговые упражнения. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.

#### **Прыжки в длину (2)**

Прыжки в длину, приземление. Эстафеты с элементами прыжков.

Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега, приземление, на результат. Многоскоки. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

#### **Метание малого мяча (2)**

Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.

Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Выполнение испытаний (тестов)

ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

(количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г.

Подведение итогов за год. Задание на лето.

## **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. Паралимпийские игры, паралимпийские игры, цель возрождения, международный комитет спорта глухих CISS и EDSO

#### **Легкая атлетика 12 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*

Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.



### **Прыжки в длину (3)**

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, на результат. Броски и толчки набивных мячей.

Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами

### **Бег на средние дистанции (2)**

Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4х9 м. Прыжки со скакалкой.

Многоскоки и прыжки. Бег 1000 м., на результат.

### **Метание малого мяча (2)**

Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м.

Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г.

### **Кроссовая подготовка (6)**

Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. *Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)*

Равномерный бег до 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.

Равномерный бег до 10 мин. Спортивные игры *Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья*

ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры

Бег в равномерном темпе до 10 мин. ОРУ. Спортивные игры.

Бег 1 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

Бег на 1000 м (для мальчиков и девочек), бег на 1000 м (для мальчиков).

характеризовать *Цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

### **Гимнастика (7)**

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)* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для мальчиков и девочек). Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков).

Перестроение сведением. Вис прогнувшись - мальчики, смешанные – девочки. ОРУ на месте. *Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе*

Кувырок вперед. Упражнение со скакалкой. Эстафеты

Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты *Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики*

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

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

Мост из положения лежа. Стойки из различных положений. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами.

### **Спортивные игры (волейбол, настольный теннис, футбол, баскетбол.) 30**

**Волейбол.** Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках приставными шагами боком.

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. Допинг.*

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.

**Настольный теннис.** Инструктаж по ТБ. Правила игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Остановки и повороты.

Техника держания ракетки. Техника ударов и подач.

Атака на своей подаче. Атака на подаче противника.

Атака на подаче противника.

*Первая помощь и самопомощь во время занятиями физкультурой и спортом.*

Свободная игра

**Футбол.** Инструктаж по ТБ.

Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой».

Передача мяча в движении

Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.

Передачи мяча (низкие, высокие). Передача мяча в движении.

Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

**Баскетбол.** Инструктаж по ТБ.

Стойки. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). *Осанка. Лечебная и корригирующая физкультура.*

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

### **Кроссовая подготовка (6)**

Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты.

Равномерный бег до 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.

Равномерный бег до 10 мин. Круговая тренировка. Эстафеты.

Равномерный бег до 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.

Равномерный бег до 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. *Самоконтроль.*

*Субъективные и объективные показатели самочувствия*

Бег 1 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

Бег на 1000 м (для мальчиков и девочек), бег на 1000 м (для мальчиков).

### **Легкая атлетика (7)**

#### **Спринтерский бег (3)**

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.

Бег на результат 30 м. Беговые упражнения. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.

#### **Прыжки в длину (2)**

Прыжки в длину, приземление. Эстафеты с элементами прыжков.

Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега, приземление, на результат. Многоскоки. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

#### **Метание малого мяча (2)**

Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.

Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Выполнение испытаний (тестов)

ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

(количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г.  
Подведение итогов за год. Задание на лето.

## **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 12 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*

Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.

### **Прыжки в длину (3)**

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, на результат. Броски и толчки набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами

### **Бег на средние дистанции (2)**

Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4х9 м. Прыжки со скакалкой.

Многоскоки и прыжки. Бег 1000 м., на результат.

### **Метание малого мяча (2)**

Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м.

Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г.

### **Кроссовая подготовка (6)**

Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10 минут. 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 до 10 мин. Спортивные игры *Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья*

ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры

Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ. Спортивные игры.

Бег 1 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков).

характеризовать *Цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

### **Гимнастика (7)**

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)* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для мальчиков и девочек). Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков).



Перестроение сведением. Вис прогнувшись - мальчики, смешанные – девочки. ОРУ на месте. *Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе*  
Кувырок вперед. Упражнение со скакалкой. Эстафеты  
Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты *Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики*

Кувырок назад. Подтягивание, лежа – девочки. Упражнения на гимнастических лавочках.  
Стойка на лопатках. Вис согнувшись, прогнувшись, девочки смешанные.

Мост из положения лежа. Стойки из различных положений. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами.

### **Спортивные игры (волейбол, настольный теннис, футбол, баскетбол.) 30**

**Волейбол.** Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках приставными шагами боком.

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. Допинг.*

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.

**Настольный теннис.** Инструктаж по ТБ. Правила игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Остановки и повороты.

Техника держания ракетки. Техника ударов и подач.

Атака на своей подаче. Атака на подаче противника.

Атака на подаче противника.

*Первая помощь и самопомощь во время занятиями физкультурой и спортом.*

Свободная игра

**Футбол.** Инструктаж по ТБ.

Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой».

Передача мяча в движении

Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.

Передачи мяча (низкие, высокие). Передача мяча в движении.

Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

**Баскетбол.** Инструктаж по ТБ.

Стойки. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). *Осанка. Лечебная и корригирующая физкультура.*

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

### **Кроссовая подготовка (6)**

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*

Бег 2 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков).

### **Легкая атлетика (7)**

#### **Спринтерский бег (3)**

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.

Бег на результат 30 м. Беговые упражнения. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.

#### **Прыжки в длину (2)**

Прыжки в длину, приземление. Эстафеты с элементами прыжков.

Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега, приземление, на результат. Многоскоки. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

#### **Метание малого мяча (2)**

Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.

Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Выполнение испытаний (тестов)

ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

(количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г.

Подведение итогов за год. Задание на лето.

## **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 12 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*

Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.

#### **Прыжки в длину (3)**

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, на результат. Броски и толчки набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами

#### **Бег на средние дистанции (2)**

Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4х9 м. Прыжки со скакалкой.

Многоскоки и прыжки. Бег 1000 м., на результат.

#### **Метание малого мяча (2)**

Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м.

Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Эстафеты Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г.

### **Кроссовая подготовка (6)**

Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10 минут. 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 до 10 мин. Спортивные игры *Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья*

ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры

Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ. Спортивные игры.

Бег 1 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков).

характеризовать *Цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

### **Гимнастика (7)**

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)* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для мальчиков и девочек). Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков).

Перестроение сведением. Вис прогнувшись - мальчики, смешанные – девочки. ОРУ на месте. *Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе*

Кувырок вперед. Упражнение со скакалкой. Эстафеты

Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты *Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики*

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

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

Мост из положения лежа. Стойки из различных положений. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами.

### **Спортивные игры (волейбол, настольный теннис, футбол, баскетбол.) 30**

**Волейбол.** Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках приставными шагами боком.

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. Допинг.*

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.

**Настольный теннис.** Инструктаж по ТБ. Правила игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Остановки и повороты.

Техника держания ракетки. Техника ударов и подач.

Атака на своей подаче. Атака на подаче противника.

Атака на подаче противника.

*Первая помощь и самопомощь во время занятиями физкультурой и спортом.*

Свободная игра

**Футбол.** Инструктаж по ТБ.

Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой».

Передача мяча в движении

Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.

Передачи мяча (низкие, высокие). Передача мяча в движении.

Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

**Баскетбол.** Инструктаж по ТБ.

Стойки. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). *Осанка. Лечебная и корригирующая физкультура.*

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Кроссовая подготовка (6)**

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*

Бег 2 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков).

**Легкая атлетика (7)**

**Спринтерский бег (3)**

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.

Бег на результат 30 м. Беговые упражнения. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.

**Прыжки в длину (2)**

Прыжки в длину, приземление. Эстафеты с элементами прыжков.

Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега, приземление, на результат. Многоскоки. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

**Метание малого мяча (2)**

Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.

Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Выполнение испытаний (тестов)

ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

(количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г.

Подведение итогов за год. Задание на лето.

## **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 на Олимпийских играх.

Кубани

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 12 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*

Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.

### **Прыжки в длину (3)**

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, на результат. Броски и толчки набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами

### **Бег на средние дистанции (2)**

Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4х9 м. Прыжки со скакалкой.

Многоскоки и прыжки. Бег 1000 м., на результат.

### **Метание малого мяча (2)**

Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м.

Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Эстафеты Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г.

### **Кроссовая подготовка (6)**

Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10 минут. 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 до 10 мин. Спортивные игры *Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья*

ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры

Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ. Спортивные игры.

Бег 1 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков).

характеризовать *Цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

### **Гимнастика (7)**

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)* сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для мальчиков и девочек). Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков).

Перестроение сведением. Вис прогнувшись - мальчики, смешанные – девочки. ОРУ на месте. *Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе*

Кувырок вперед. Упражнение со скакалкой. Эстафеты

Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты *Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики*

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

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

Мост из положения лежа. Стойки из различных положений. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами.

### **Спортивные игры (волейбол, настольный теннис, футбол, баскетбол.) 30**

**Волейбол.** Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках приставными



шагами боком.

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. Допинг.*

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.

**Настольный теннис.** Инструктаж по ТБ. Правила игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Остановки и повороты.

Техника держания ракетки. Техника ударов и подач.

Атака на своей подаче. Атака на подаче противника.

Атака на подаче противника.

*Первая помощь и самопомощь во время занятиями физкультурой и спортом.*

Свободная игра

**Футбол.** Инструктаж по ТБ.

Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой».

Передача мяча в движении

Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.

Передачи мяча (низкие, высокие). Передача мяча в движении.

Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

**Баскетбол.** Инструктаж по ТБ.

Стойки. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). *Осанка. Лечебная и корригирующая физкультура.*

Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

### **Кроссовая подготовка (6)**

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*

Бег 2 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО:

Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков).

### **Легкая атлетика (7)**

#### **Спринтерский бег (3)**

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.  
 Бег на результат 30 м. Беговые упражнения. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.

### **Прыжки в длину (2)**

Прыжки в длину, приземление. Эстафеты с элементами прыжков.

Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега, приземление, на результат. Многоскоки. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

### **Метание малого мяча (2)**

Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.

Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Выполнение испытаний (тестов)

ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

(количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г.

Подведение итогов за год. Задание на лето.

## **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
	<b><i>Физическое совершенствование</i></b>						
1	Легкая атлетика	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>
2	Кроссовая подготовка	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
3	Гимнастика	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
4	Спортивные игры	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
5	<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) Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья характеризовать Цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; Физическая культура и спорт в Российской федерации на современном этапе Режим</i>						

дня и его значение. Значение утренней гимнастики. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов и спортсменов Кубани на Олимпийских играх, Паралимпийских играх. Личная гигиена. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Первая помощь и самопомощь во время занятиями физкультурой и спортом. Осанка. Лечебная и корригирующая физкультура. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.						
	68ч	68ч	68ч	68ч	68ч	68ч
<b>Всего:</b>	<b>408ч</b>					

### Тематическое планирование 5 класс

Тематическое содержание		Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Раздел	Темы		
Легкая атлетика	<b>Спринтерский бег</b>	<b>19</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> <p><b>Раскрывать</b> историю возникновения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, раскрывают содержание и правила соревнований</p>
		<b>5</b>	
	1.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)	1	
	2. Высокий старт. Бег с ускорением до 40м. Специальные беговые упражнения.	1	
	3.Высокий старт. Скоростной бег до 60м. Эстафеты Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	
	4.Высокий старт. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты	1	
5.Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей. Выполнение испытаний	1		



(тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.		
<b>Прыжки в длину</b>	<b>3</b>	<p><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. <b>Знать</b> требование инструкций по технике безопасности и выполнять их в условиях учебной деятельности. <b>Уметь</b> описывать и выполнять технику высокого старта.</p> <p><b>Уметь моделировать</b> технику выполнения в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><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.</p> <p><b>Раскрывать</b> историю возникновения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, раскрывают содержание и правила соревнований</p>
6 Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м.	<b>1</b>	
7. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Круговая тренировка.	1	
8. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, на результат. Броски и толчки набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1	
<b>Бег на средние дистанции</b>	<b>2</b>	
9. Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой.	1	
10. Многоскоки и прыжки. Бег 1000 м., на результат.	1	
<b>Метание малого мяча</b>	<b>2</b>	<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>
11. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м.	1	
12. Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г.	1	
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>	
13. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. <i>Подготовка к выполнению</i>	1	

	<i>видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)</i>		
	<b>14.</b> Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	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.
	<b>15.</b> Равномерный бег до 10 мин. Спортивные игры <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья</i>	1	
	<b>16.</b> ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры	1	
	<b>17.</b> Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ. Спортивные игры.	1	
	<b>18.</b> Бег 1 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков). характеризовать <i>Цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>	1	
	<b>Гимнастика</b>	<b>7</b>	<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.
	<b>19.</b> Инструктаж по технике безопасности. Перестроение сведением. Висы. ОРУ без предметов. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом</i>	1	

	«Готов к труду и обороне (ГТО) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для мальчиков и девочек). Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков).		<p><b>Сравнивают</b> физические упражнения, 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».</p> <p><b>Соблюдают</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 упражнения, 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».</p>
	<b>20.</b> Перестроение сведением. Вис прогнувшись - мальчики, смешанные – девочки. ОРУ на месте. <i>Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</i>	1	
	<b>21.</b> Кувырок вперед. Упражнение со скакалкой. Эстафеты	1	
	<b>22.</b> Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты <i>Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики</i>	1	
	<b>23.</b> Кувырок назад. Подтягивание, лежа – девочки. Упражнения на гимнастических лавочках.	1	
	<b>24.</b> Стойка на лопатках. Вис согнувшись, прогнувшись, девочки смешанные.	1	
	<b>25.</b> Мост из положения лежа. Стойки из различных положений. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами.	1	
	<b>Спортивные игры (волейбол, настольный теннис, футбол, баскетбол.)</b>	<b>30</b>	
	<b>26. Волейбол.</b> Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках приставными шагами боком.	1	<p><b>Соблюдают</b> технику безопасности при занятием волейболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований по волейболу.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества</p>
	<b>27.</b> Перемещения в стойках приставными шагами лицом	1	

	и спиной вперед. Эстафеты		силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений. <b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов
	<b>28.</b> Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Круговая тренировка.	1	
	<b>29.</b> Комбинация из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху на месте и после перемещения	1	
	<b>30.</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	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.
	<b>31.</b> Комбинация из элементов передвижений. Передача мяча после перемещения вперед.	1	
	<b>32.</b> Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты.	1	
	<b>33.</b> Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами в сочетании с прыжками	1	
	<b>34.</b> Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача с расстояния 3 м от сетки. Игры с мячами.	1	
	<b>35.</b> Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Эстафеты. <i>Личная гигиена Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</i>	1	
	<b>36.</b> Передача мяча над собой в движении. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	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.  <b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием настольным теннисом. Освоить технику
	<b>37.</b> Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1	
	<b>38.</b> Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Броски мячей в цель на дальность.	1	
	<b>39.</b> Передача мяча через сетку. Учебная игра на	1	

	укороченных площадках. Эстафеты.		перемещений. Знать правила соревнований <b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.
	<b>40. Настольный теннис.</b> Инструктаж по ТБ. Правила игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Остановки и повороты.	1	<b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов
	<b>41.</b> Техника держания ракетки. Техника ударов и подач.	1	
	<b>42.</b> Атака на своей подачи. Атака на подаче противника.	1	
	<b>43.</b> Атака на подаче противника. <i>Первая помощь и самопомощь во время занятиями физкультурой и спортом.</i>	1	
	<b>44.</b> Свободная игра	1	
	<b>45. Футбол.</b> Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой».	1	Знать и соблюдать технику безопасности при выполнении
	<b>46.</b> Передача мяча в движении	1	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием футболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований. <b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений. <b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов России, Кубани и Мира
	<b>47.</b> Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.	1	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием футболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований. <b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.
	<b>48.</b> Передачи мяча (низкие, высокие). Передача мяча в движении.	1	
	<b>49.</b> Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	
	<b>50. Баскетбол.</b> Инструктаж	1	<b>Соблюдать</b> технику безопасности

	по ТБ. Стойки. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед..		при занятием баскетболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований. <b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений. <b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов
	<b>51.</b> Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
	<b>52.</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <i>Осанка. Лечебная и корригирующая физкультура.</i>	1	Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Допинг, его разновидности
	<b>53.</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	Уметь описывать технику выполнения. Освоить универсальные умения в самостоятельной организации и проведении соревнований. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
	<b>54.</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	
	<b>55.</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>	
	<b>56.</b> Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 10 мин. Эстафеты.	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>57.</b> Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	1	<b>Проявлять</b> качества выносливости, силы, координации и быстроты при выполнении беговых упражнений.
	<b>58.</b> Равномерный бег 10 мин. Круговая тренировка. Эстафеты.	1	<b>Освоить</b> технику бега различными способами

59. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	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> <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> <p><b>Раскрывать</b> историю возникновения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, раскрывают содержание и правила соревнований</p>
60. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.	1	
61. Бег 2 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков).	1	
<b>Легкая атлетика</b> <b>спринтерский бег</b>	<b>7</b> <b>3</b>	
62. Высокий старт до 10 м, бег с ускорением 30м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)	1	
63. Высокий старт. Бег с ускорением. Легкоатлетические эстафеты.	1	
64. Бег на результат 30 м. Беговые упражнения. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.	1	
<b>Прыжки в длину</b>	<b>2</b>	
65. Прыжки в длину, приземление. Эстафеты с элементами прыжков	1	
66. Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега, приземление, на результат. Многоскоки. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места	1	

	толчком двумя ногами.		
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>2</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 травмы. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
	<b>67.</b> Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.	1	
	<b>68.</b> Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г. 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>19</b>	
	<b>Спринтерский бег</b>	<b>5</b>	<p><b>Знать</b> требования 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> <p><b>Раскрывать</b> историю возникновения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, раскрывают содержание и правила соревнований</p>
	<b>1.</b> 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	
	<b>2.</b> Высокий старт. Бег с ускорением до 40м. Специальные беговые упражнения.	1	
	<b>3.</b> Высокий старт. Скоростной бег до 60м. Эстафеты <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>	1	



	<b>4.Высокий старт. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты</b>	1	
	<b>5.Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.</b>	1	
	<b>Прыжки в длину</b>	<b>3</b>	
	<b>6 Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м.</b>	<b>1</b>	<p><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. <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> <p><b>Раскрывать</b> историю возникновения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, раскрывают содержание и правила соревнований</p>
	<b>7. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Круговая тренировка.</b>	1	
	<b>8. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, на результат. Броски и толчки набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами</b>	1	
	<b>Бег на средние дистанции</b>	<b>2</b>	
	<b>9. Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой.</b>	1	
	<b>10. Многоскоки и прыжки. Бег 1000 м., на результат.</b>	1	
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>2</b>	
	<b>11. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м.</b>	1	
	<b>12. Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г.</b>	1	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>	
	<b>13. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне</b>	1	

	(ГТО)		
	14. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	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>
	15. Равномерный бег до 10 мин. Спортивные игры <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья</i>	1	
	16. ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры	1	
	17. Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ. Спортивные игры.	1	
	18. Бег 1 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков). характеризовать <i>Цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>	1	
	<b>Гимнастика</b>	<b>7</b>	<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. <b>Сравнивают</b> физические упражнения, 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». <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</p>
	19. 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) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для мальчиков и девочек). Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков).</i>	1	
	20. Перестроение сведением. Вис прогнувшись - мальчики, смешанные – девочки. ОРУ на месте. <i>Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</i>	1	
	21. Кувырок вперед. Упражнение со скакалкой. Эстафеты	1	
	22. Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты <i>Режим дня и его значение. Значение утренней</i>	1	

	<i>гимнастики</i>		<p>акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические упражнения для развития физических качеств.</p> <p><b>Сравнивают</b> физические упражнения, 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».</p>
	<b>23.</b> Кувырок назад. Подтягивание, лежа – девочки. Упражнения на гимнастических лавочках.	1	
	<b>24.</b> Стойка на лопатках. Вис согнувшись, прогнувшись, девочки смешанные.	1	
	<b>25.</b> Мост из положения лежа. Стойки из различных положений. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами.	1	
	<b>Спортивные игры (волейбол, настольный теннис, футбол, баскетбол.)</b>	<b>30</b>	
	<b>26. Волейбол.</b> Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках приставными шагами боком.	1	<p><b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием волейболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований по волейболу.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.</p> <p><b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов</p>
	<b>27.</b> Перемещения в стойках приставными шагами лицом и спиной вперед. Эстафеты	1	
	<b>28.</b> Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Круговая тренировка.	1	
	<b>29.</b> Комбинация из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху на месте и после перемещения	1	
	<b>30.</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	<p>Уметь определять и кратко характеризовать технику выполнения нижней подачи. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении подачи.</p> <p>В парах одноклассников тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
	<b>31.</b> Комбинация из элементов передвижений. Передача мяча после перемещения вперед.	1	
	<b>32.</b> Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты.	1	
	<b>33.</b> Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами в сочетании с прыжками	1	
	<b>34.</b> Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача с расстояния 3 м от сетки. Игры с мячами.	1	

	35. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Эстафеты. <i>Личная гигиена</i> <i>Режим труда и отдыха.</i> <i>Вредные привычки. Допинг.</i>	1	
	36. Передача мяча над собой в движении. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	<p>Уметь определять и кратко характеризовать технику выполнения нижней подачи. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении подачи.</p> <p>В парах одноклассников тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием настольным теннисом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.</p> <p><b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов</p>
	37. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1	
	38. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Броски мячей в цель на дальность.	1	
	39. Передача мяча через сетку. Учебная игра на укороченных площадках. Эстафеты.	1	
	40. <b>Настольный теннис.</b> Инструктаж по ТБ. Правила игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Остановки и повороты.	1	
	41. Техника держания ракетки. Техника ударов и подач.	1	
	42. Атака на своей подачи. Атака на подаче противника.	1	
	43. Атака на подаче противника. <i>Первая помощь и самопомощь во время занятиями физкультурой и спортом.</i>	1	
	44. Свободная игра	1	
	45. <b>Футбол.</b> Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой».	1	Знать и соблюдать технику безопасности при выполнении
	46. Передача мяча в движении	1	<p><b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием футболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.</p> <p><b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов России, Кубани и Мира</p>
	47. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.	1	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием футболом. Освоить технику

	48. Передачи мяча (низкие, высокие). Передача мяча в движении.	1	<p>перемещений. Знать правила соревнований. <b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием баскетболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.</p> <p><b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов</p> <p>Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Допинг, его разновидности</p>
	49. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	
	50. Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед..	1	
	51. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
	52. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <i>Осанка. Лечебная и корригирующая физкультура.</i>	1	
	53. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	<p>Уметь описывать технику выполнения. Освоить универсальные умения в самостоятельной организации и проведении соревнований. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий</p>
	54. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	
	55. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	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>
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>	
	56. Инструктаж по технике безопасности Равномерный бег 10 мин. Эстафеты.	1	
	57. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	1	
	58. Равномерный бег 10 мин. Круговая тренировка. Эстафеты.	1	

59. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	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> <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> <p><b>Раскрывать</b> историю возникновения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, раскрывают содержание и правила соревнований</p>
60. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. <i>Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.</i>	1	
61. Бег 2 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков).	1	
<b>Легкая атлетика</b> <b>спринтерский бег</b>	<b>7</b> <b>3</b>	
62. Высокий старт до 10 м, бег с ускорением 30м. 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	
63. Высокий старт. Бег с ускорением. Легкоатлетические эстафеты.	1	
64. Бег на результат 30 м. Беговые упражнения. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.	1	
<b>Прыжки в длину</b>	<b>2</b>	
65. Прыжки в длину, приземление. Эстафеты с элементами прыжков	1	
66. Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега, приземление, на результат. Многоскоки. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	
<b>Метание малого мяча</b>	<b>2</b>	<p>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 Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на</p>
67. Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.	1	
68. Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков),	1	

	метание мяча весом 150 г. Подведение итогов за год. Задание на лето.		работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
--	--	--	--

7 класс

Раздел	Темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика	<b>Спринтерский бег</b>	<b>19</b>	
	<b>1.</b> 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)	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> <p><b>Раскрывать</b> историю возникновения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, раскрывают содержание и правила соревнований</p>
	<b>2.</b> Высокий старт. Бег с ускорением до 40м. Специальные беговые упражнения.	1	
	<b>3.</b> Высокий старт. Скоростной бег до 60м. Эстафеты Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1	
	<b>4.</b> Высокий старт. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты	1	
	<b>5.</b> Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.	1	
	<b>Прыжки в длину</b>	<b>3</b>	
	<b>6</b> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м.	<b>1</b>	
	<b>7.</b> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Круговая тренировка.	1	
	<b>8.</b> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, на результат. Броски и толчки набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1	
<b>Бег на средние дистанции</b>	<b>2</b>		
<b>9.</b> Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой.	1		
<b>10.</b> Многоскоки и прыжки. Бег 1000 м., на результат.	1		

			<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> <p><b>Раскрывать</b> историю возникновения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, раскрывают содержание и правила соревнований</p>
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>2</b>	<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>
	<b>11.</b> Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м.	1	
	<b>12.</b> Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Эстафеты Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г.	1	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>	
	<b>13.</b> Инструктаж по ТБ. 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	
	<b>14.</b> Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	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>
	<b>15.</b> Равномерный бег до 10 мин. Спортивные игры <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья</i>	1	
	<b>16.</b> ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры	1	
	<b>17.</b> Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ. Спортивные игры.	1	
	<b>18.</b> Бег 1 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков). характеризовать <i>Цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>	1	



	<b>Гимнастика</b>	<b>7</b>	<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 упражнения, 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».</p> <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 упражнения, 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».</p>
	<b>19.</b> 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) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для мальчиков и девочек). Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков).</i>	1	
	<b>20.</b> Перестроение сведением. Вис прогнувшись - мальчики, смешанные – девочки. ОРУ на месте. <i>Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</i>	1	
	<b>21.</b> Кувырок вперед. Упражнение со скакалкой. Эстафеты	1	
	<b>22.</b> Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты <i>Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики</i>	1	
	<b>23.</b> Кувырок назад. Подтягивание, лежа – девочки. Упражнения на гимнастических лавочках.	1	
	<b>24.</b> Стойка на лопатках. Вис согнувшись, прогнувшись, девочки смешанные.	1	
	<b>25.</b> Мост из положения лежа. Стойки из различных положений. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами.	1	
	<b>Спортивные игры (волейбол, настольный теннис, футбол, баскетбол.)</b>	<b>30</b>	
	<b>26. Волейбол.</b> Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках приставными шагами боком.	1	<p><b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием волейболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований по волейболу.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и</p>
	<b>27.</b> Перемещения в стойках приставными шагами лицом и спиной вперед. Эстафеты	1	

	28. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Круговая тренировка.	1	выносливости при выполнении упражнений. <b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов
	29. Комбинация из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху на месте и после перемещения	1	
	30. 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	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.
	31. Комбинация из элементов передвижений. Передача мяча после перемещения вперед.	1	
	32. Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты.	1	
	33. Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами в сочетании с прыжками	1	
	34. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача с расстояния 3 м от сетки. Игры с мячами.	1	
	35. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Эстафеты. <i>Личная гигиена Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</i>	1	
	36. Передача мяча над собой в движении. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	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.  <b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием настольным теннисом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований <b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений. <b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов
	37. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1	
	38. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Броски мячей в цель на дальность.	1	
	39. Передача мяча через сетку. Учебная игра на укороченных площадках. Эстафеты.	1	
	40. <b>Настольный теннис.</b> Инструктаж по ТБ. Правила игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Остановки и повороты.	1	
	41. Техника держания ракетки. Техника ударов и подач.	1	
	42. Атака на своей подачи. Атака на подаче противника.	1	

	<b>43.</b> Атака на подаче противника. <i>Первая помощь и самопомощь во время занятиями физкультурой и спортом.</i>	1	
	<b>44.</b> Свободная игра	1	
	<b>45. Футбол.</b> Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой».	1	Знать и соблюдать технику безопасности при выполнении
	<b>46.</b> Передача мяча в движении	1	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием футболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований. <b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений. <b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов России, Кубани и Мира
	<b>47.</b> Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.	1	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием футболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований. <b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.
	<b>48.</b> Передачи мяча (низкие, высокие). Передача мяча в движении.	1	
	<b>49.</b> Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	
	<b>50. Баскетбол.</b> Инструктаж по ТБ. Стойки. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед..	1	
	<b>51.</b> Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
	<b>52.</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <i>Осанка. Лечебная и корригирующая физкультура.</i>	1	
	<b>53.</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках,	1	Уметь описывать технику выполнения. Освоить универсальные умения в самостоятельной организации и проведении

	квадрате, круге).		соревнований. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
	<b>54.</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	
	<b>55.</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>	
	<b>56.</b> Инструктаж по технике безопасности Равномерный бег 10 мин. Эстафеты.	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
	<b>57.</b> Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	1	
	<b>58.</b> Равномерный бег 10 мин. Круговая тренировка. Эстафеты.	1	
	<b>59.</b> Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	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
	<b>60.</b> Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. <i>Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.</i>	1	<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>61.</b> Бег 2 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков).	1	<b>Уметь</b> моделировать технику выполнения в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
	<b>Легкая атлетика спринтерский бег</b>	<b>7 3</b>	
	<b>62.</b> Высокий старт до 10 м, бег с ускорением 30м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом</i>	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. <b>Уметь</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.

	«Готов к труду и обороне (ГТО)		<b>Раскрывать</b> историю возникновения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, раскрывают содержание и правила соревнований
	<b>63.</b> Высокий старт. Бег с ускорением. Легкоатлетические эстафеты.	1	
	<b>64.</b> Бег на результат 30 м. Беговые упражнения. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.	1	
	<b>Прыжки в длину</b>	<b>2</b>	
	<b>65.</b> Прыжки в длину, приземление. Эстафеты с элементами прыжков	1	
	<b>66.</b> Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега, приземление, на результат. Многоскоки. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>2</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 травмы Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
	<b>67.</b> Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.	1	
	<b>68.</b> Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г. Подведение итогов за год. Задание на лето.	1	

### 8 класс

Раздел	Темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика	<b>Спринтерский бег</b>	<b>19</b>	
		<b>5</b>	<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</b> выполнения в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Развивать физические качества.</b> <b>Уметь</b> демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие.
	1		

2. Высокий старт. Бег с ускорением до 40м. Специальные беговые упражнения.	1	<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> <p><b>Раскрывать</b> историю возникновения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, раскрывают содержание и правила соревнований</p>
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. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.	1	
<b>Прыжки в длину</b>	<b>3</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. <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. <b>Знать</b> требование инструкций по технике безопасности и выполнять их в условиях учебной деятельности. <b>Уметь</b> описывать и выполнять технику высокого старта.</p> <p><b>Уметь моделировать</b> технику 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> <p><b>Раскрывать</b> историю возникновения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, раскрывают содержание и правила соревнований</p>
7. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Круговая тренировка.	1	
8. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, на результат. Броски и толчки набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1	
<b>Бег на средние дистанции</b>	<b>2</b>	
9. Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой.	1	
10. Многоскоки и прыжки. Бег 1000 м., на результат.	1	
<b>Метание малого мяча</b>	<b>2</b>	
11. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м.	1	
12. Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Эстафеты Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10	1	

	бросков), метание мяча весом 150 г.		
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>	
	<b>13.</b> Инструктаж по ТБ. 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	
	<b>14.</b> Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	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.
	<b>15.</b> Равномерный бег до 10 мин. Спортивные игры <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья</i>	1	
	<b>16.</b> ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры	1	
	<b>17.</b> Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ. Спортивные игры.	1	
	<b>18.</b> Бег 1 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков). характеризовать <i>Цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>	1	
	<b>Гимнастика</b>	<b>7</b>	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Совершенствовать строевые упражнения. Развивать технику выполнения акробатических упражнений. <b>Уметь</b> составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические упражнения для развития физических качеств. <b>Сравнивают</b> физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с
	<b>19.</b> 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> сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для мальчиков и девочек). Подтягивание из виса на	1	

	высокой перекладине (для мальчиков).		современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития спортивного движения в России. Анализируют положение Федерального закона «О физической культуре и спорте».
	<b>20.</b> Перестроение сведением. Вис прогнувшись - мальчики, смешанные – девочки. ОРУ на месте. <i>Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</i>	1	<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.
	<b>21.</b> Кувырок вперед. Упражнение со скакалкой. Эстафеты	1	<b>Сравнивают</b> физические упражнения, 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».
	<b>22.</b> Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты <i>Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики</i>	1	
	<b>23.</b> Кувырок назад. Подтягивание, лежа – девочки. Упражнения на гимнастических лавочках.	1	
	<b>24.</b> Стойка на лопатках. Вис согнувшись, прогнувшись, девочки смешанные.	1	
	<b>25.</b> Мост из положения лежа. Стойки из различных положений. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами.	1	
	<b>Спортивные игры (волейбол, настольный теннис, футбол, баскетбол.)</b>	<b>30</b>	
	<b>26. Волейбол.</b> Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках приставными шагами боком.	1	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием волейболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований по волейболу.
	<b>27.</b> Перемещения в стойках приставными шагами лицом и спиной вперед. Эстафеты	1	<b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.
	<b>28.</b> Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Круговая тренировка.	1	<b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов
	<b>29.</b> Комбинация из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху на месте и после перемещения	1	
	<b>30.</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	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.



	<b>31.</b> Комбинация из элементов передвижений. Передача мяча после перемещения вперед.	1	
	<b>32.</b> Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты.	1	
	<b>33.</b> Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами в сочетании с прыжками	1	
	<b>34.</b> Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача с расстояния 3 м от сетки. Игры с мячами.	1	
	<b>35.</b> Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Эстафеты. <i>Личная гигиена Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</i>	1	
	<b>36.</b> Передача мяча над собой в движении. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	<p>Уметь определять и кратко характеризовать технику выполнения нижней подачи. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении подачи.</p> <p>В парах одноклассников тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием настольным теннисом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.</p> <p><b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов</p>
	<b>37.</b> Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1	
	<b>38.</b> Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Броски мячей в цель на дальность.	1	
	<b>39.</b> Передача мяча через сетку. Учебная игра на укороченных площадках. Эстафеты.	1	
	<b>40. Настольный теннис.</b> Инструктаж по ТБ. Правила игры внастольный теннис. Стойки и перемещения. Остановки и повороты.	1	
	<b>41.</b> Техника держания ракетки. Техника ударов и подач.	1	
	<b>42.</b> Атака на своей подаче. Атака на подаче противника.	1	
	<b>43.</b> Атака на подаче противника. <i>Первая помощь и самопомощь во время занятиями физкультурой и спортом.</i>	1	
	<b>44.</b> Свободная игра	1	
	<b>45. Футбол.</b> Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой».	1	Знать и соблюдать технику безопасности при выполнении

	46. Передача мяча в движении	1	<p><b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием футболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.</p> <p><b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов России, Кубани и Мира</p>
	47. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.	1	<p><b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием футболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований. <b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием баскетболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.</p> <p><b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов</p> <p>Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Допинг, его разновидности</p>
	48. Передачи мяча (низкие, высокие). Передача мяча в движении.	1	
	49. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	
	50. Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед..	1	
	51. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
	52. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <i>Осанка. Лечебная и корригирующая физкультура.</i>	1	
	53. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	<p>Уметь описывать технику выполнения. Освоить универсальные умения в самостоятельной организации и проведении соревнований. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий</p>
	54. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	
	55. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1	

	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.		
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>	
	<b>56.</b> Инструктаж по технике безопасности Равномерный бег 10 мин. Эстафеты.	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
	<b>57.</b> Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	1	
	<b>58.</b> Равномерный бег 10 мин. Круговая тренировка. Эстафеты.	1	
	<b>59.</b> Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	1	
	<b>60.</b> Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. <i>Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.</i>	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 <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</b> технику 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
	<b>61.</b> Бег 2 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков).	1	
	<b>Легкая атлетика</b> <b>спринтерский бег</b>	<b>7</b> <b>3</b>	
	<b>62.</b> Высокий старт до 10 м, бег с ускорением 30м. 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>63.</b> Высокий старт. Бег с ускорением. Легкоатлетические эстафеты.	1	
	<b>64.</b> Бег на результат 30 м. Беговые упражнения. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.	1	
	<b>Прыжки в длину</b>	<b>2</b>	
	<b>65.</b> Прыжки в длину, приземление. Эстафеты с элементами прыжков	1	
	<b>66.</b> Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега, приземление, на результат. Многоскоки. Выполнение испытаний	1	

	(тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами.		
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>2</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 травмы Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
	<b>67.</b> Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.	1	
	<b>68.</b> Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г. Подведение итогов за год. Задание на лето.	1	

## 9 класс

Раздел	Темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика	<b>Спринтерский бег</b>	<b>19</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> <p><b>Раскрывать</b> историю возникновения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, раскрывают содержание и правила соревнований</p>
		<b>5</b>	
	<b>1.</b> 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	
	<b>2.</b> Высокий старт. Бег с ускорением до 40м. Специальные беговые упражнения.	1	
	<b>3.</b> Высокий старт. Скоростной бег до 60м. Эстафеты <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</i>	1	
<b>4.</b> Высокий старт. Скоростной бег до 60 м. Эстафеты	1		

5. Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.	1	
<b>Прыжки в длину</b>	<b>3</b>	
6 Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м.	1	<p><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. <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</b> технику 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> <p><b>Раскрывать</b> историю возникновения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, раскрывают содержание и правила соревнований</p>
7. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Круговая тренировка.	1	
8. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, на результат. Броски и толчки набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1	
<b>Бег на средние дистанции</b>	<b>2</b>	
9. Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой.	1	
10. Многоскоки и прыжки. Бег 1000 м., на результат.	1	
<b>Метание малого мяча</b>	<b>2</b>	
11. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м.	1	
12. Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г.	1	
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>	
13. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные	1	

	игры. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)</i>		
	<b>14.</b> Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	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>
	<b>15.</b> Равномерный бег до 10 мин. Спортивные игры <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья</i>	1	
	<b>16.</b> ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры	1	
	<b>17.</b> Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ. Спортивные игры.	1	
	<b>18.</b> Бег 1 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков). характеризовать <i>Цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>	1	
	<b>Гимнастика</b>	<b>7</b>	<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. <b>Использовать</b> гимнастические</p>
	<b>19.</b> 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	

	спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для мальчиков и девочек). Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков).		упражнения для развития физических качеств. <b>Сравнивают</b> физические упражнения, 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».
	<b>20.</b> Перестроение сведением. Вис прогнувшись - мальчики, смешанные – девочки. ОРУ на месте. <i>Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</i>	1	<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.
	<b>21.</b> Кувырок вперед. Упражнение со скакалкой. Эстафеты	1	<b>Сравнивают</b> физические упражнения, 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».
	<b>22.</b> Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты <i>Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики</i>	1	<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
	<b>23.</b> Кувырок назад. Подтягивание, лежа – девочки. Упражнения на гимнастических лавочках.	1	
	<b>24.</b> Стойка на лопатках. Вис согнувшись, прогнувшись, девочки смешанные.	1	
	<b>25.</b> Мост из положения лежа. Стойки из различных положений. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами.	1	
	<b>Спортивные игры (волейбол, настольный теннис, футбол, баскетбол.)</b>	<b>30</b>	
	<b>26. Волейбол.</b> Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках приставными шагами боком.	1	
	<b>27.</b> Перемещения в стойках приставными шагами лицом и спиной	1	

	вперед. Эстафеты		упражнений.
	<b>28.</b> Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Круговая тренировка.	1	<b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов
	<b>29.</b> Комбинация из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху на месте и после перемещения	1	
	<b>30.</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	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.
	<b>31.</b> Комбинация из элементов передвижений. Передача мяча после перемещения вперед.	1	
	<b>32.</b> Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты.	1	
	<b>33.</b> Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами в сочетании с прыжками	1	
	<b>34.</b> Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача с расстояния 3 м от сетки. Игры с мячами.	1	
	<b>35.</b> Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Эстафеты. <i>Личная гигиена Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</i>	1	
	<b>36.</b> Передача мяча над собой в движении. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	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.  <b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием настольным теннисом.
	<b>37.</b> Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1	
	<b>38.</b> Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Броски мячей в цель на дальность.	1	



	<b>39.</b> Передача мяча через сетку. Учебная игра на укороченных площадках. Эстафеты.	1	Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований <b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений. <b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов
	<b>40. Настольный теннис.</b> Инструктаж по ТБ. Правила игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Остановки и повороты.	1	
	<b>41.</b> Техника держания ракетки. Техника ударов и подачи.	1	
	<b>42.</b> Атака на своей подаче. Атака на подаче противника.	1	
	<b>43.</b> Атака на подаче противника. <i>Первая помощь и самопомощь во время занятиями физкультурой и спортом.</i>	1	
	<b>44.</b> Свободная игра	1	
	<b>45. Футбол.</b> Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой».	1	Знать и соблюдать технику безопасности при выполнении
	<b>46.</b> Передача мяча в движении	1	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием футболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований. <b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений. <b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов России, Кубани и Мира
	<b>47.</b> Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.	1	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием футболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований. <b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.
	<b>48.</b> Передачи мяча (низкие, высокие). Передача мяча в движении.	1	
	<b>49.</b> Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-	1	

	футбол по упрощенным правилам.		<p><b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием баскетболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.</p> <p><b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов</p> <p>Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Допинг, его разновидности</p>
	<b>50. Баскетбол.</b> Инструктаж по ТБ. Стойки. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед..	1	
	<b>51.</b> Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	
	<b>52.</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <i>Осанка. Лечебная и корригирующая физкультура.</i>	1	
	<b>53.</b> Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	<p>Уметь описывать технику выполнения. Освоить универсальные умения в самостоятельной организации и проведении соревнований. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий</p>
	<b>54.</b> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	
	<b>55.</b> Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>	
	<b>56.</b> Инструктаж по технике безопасности Равномерный бег 10 мин. Эстафеты.	1	
	<b>57.</b> Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные	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.</p>

	игры.		<b>Проявлять</b> качества выносливости, силы, координации и быстроты при выполнении беговых упражнений. <b>Освоить</b> технику бега различными способами
	<b>58.</b> Равномерный бег 10 мин. Круговая тренировка. Эстафеты.	1	
	<b>59.</b> Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	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 <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</b> технику 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 Освоить универсальные умения, связанные с выполнением упражнений прикладной направленности. <b>Уметь</b> описывать технику выполнения упражнения. Проявлять быстроту, ловкость и координацию. <b>Уметь</b> определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травмы Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
	<b>60.</b> Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.	1	
	<b>61.</b> Бег 2 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков).	1	
	<b>Легкая атлетика спринтерский бег</b>	<b>7</b> <b>3</b>	
	<b>62.</b> Высокий старт до 10 м, бег с ускорением 30м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)	1	
	<b>63.</b> Высокий старт. Бег с ускорением. Легкоатлетические эстафеты.	1	
	<b>64.</b> Бег на результат 30 м. Беговые упражнения. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.	1	
	<b>Прыжки в длину</b>	<b>2</b>	
	<b>65.</b> Прыжки в длину, приземление. Эстафеты с элементами прыжков	1	

	<b>66.</b> Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега, приземление, на результат. Многоскоки. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>2</b>	
	<b>67.</b> Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.	1	
	<b>68.</b> Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г. Подведение итогов за год. Задание на лето.	1	

### 10 класс

Раздел	Темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика		<b>19</b>	
	<b>Спринтерский бег</b>	<b>5</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 разгон и финальное усилие.
	<b>1.</b> 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	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60м.
	<b>2.</b> Высокий старт. Бег с ускорением до 40м. Специальные беговые упражнения.	1	<b>Уметь</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий. <b>Раскрывать</b> историю
	<b>3.</b> 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	возникновения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, раскрывают содержание и правила соревнований
5.Бег на результат 60 м. Броски набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.	1	
<b>Прыжки в длину</b>	<b>3</b>	
6 Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Челночный бег 3x10 м.	<b>1</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. <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>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
7. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Круговая тренировка.	1	
8. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, на результат. Броски и толчки набивных мячей. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами	1	
<b>Бег на средние дистанции</b>	<b>2</b>	
9. Бег в равномерном темпе. Челночный бег на 4x9 м. Прыжки со скакалкой.	1	
10. Многоскоки и прыжки. Бег 1000 м., на результат.	1	
<b>Метание малого мяча</b>	<b>2</b>	
11. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м.	1	
12. Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Эстафеты Выполнение испытаний (тестов) ВФСК	1	

	ГТО: Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г.		упражнений. <b>Проявлять</b> качества выносливости, силы, координации и быстроты при выполнении беговых упражнений. <b>Освоить</b> технику бега различными способами.
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6</b>	
	<b>13.</b> Инструктаж по ТБ. 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	
	<b>14.</b> Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	1	
	<b>15.</b> Равномерный бег до 10 мин. Спортивные игры <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья</i>	1	
	<b>16.</b> ОРУ. Шестиминутный бег. Спортивные игры	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.
	<b>17.</b> Бег в равномерном темпе 10 мин. ОРУ. Спортивные игры.	1	
	<b>18.</b> Бег 1 км без учета времени. ОФП. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков). характеризовать <i>Цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>	1	
	<b>Гимнастика</b>	<b>7</b>	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Совершенствовать строевые упражнения. Развивать технику выполнения акробатических упражнений. <b>Уметь</b> составлять акробатические комбинации
	<b>19.</b> 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</i>	1	

	(ГТО) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для мальчиков и девочек). Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков).		из числа разученных упражнений. Использовать гимнастические упражнения для развития физических качеств.
	<b>20.</b> Перестроение сведением. Вис прогнувшись - мальчики, смешанные – девочки. ОРУ на месте. <i>Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе</i>	1	<b>Сравнивают</b> физические упражнения, 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».
	<b>21.</b> Кувырок вперед. Упражнение со скакалкой. Эстафеты	1	Анализируют положение Федерального закона «О физической культуре и спорте».
	<b>22.</b> Кувырок назад. Кувырок вперед. Гимнастические эстафеты <i>Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики</i>	1	<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.
	<b>23.</b> Кувырок назад. Подтягивание, лежа – девочки. Упражнения на гимнастических лавочках.	1	<b>Сравнивают</b> физические упражнения, 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».
	<b>24.</b> Стойка на лопатках. Вис согнувшись, прогнувшись, девочки смешанные.	1	
	<b>25.</b> Мост из положения лежа. Стойки из различных положений. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами.	1	
	<b>Спортивные игры (волейбол, настольный теннис, футбол, баскетбол.)</b>	<b>30</b>	
	<b>26. Волейбол.</b> Инструктаж по технике безопасности. Стойки, перемещения в стойках	1	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием волейболом. Освоить технику

	приставными шагами боком.		перемещений. Знать правила соревнований по волейболу. <b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений. <b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов
	27. Перемещения в стойках приставными шагами лицом и спиной вперед. Эстафеты	1	
	28. Перемещение в стойках. Передача мяча над собой. Круговая тренировка.	1	
	29. Комбинация из элементов техники передвижений. Передача мяча сверху на месте и после перемещения	1	
	30. 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	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.
	31. Комбинация из элементов передвижений. Передача мяча после перемещения вперед.	1	
	32. Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты.	1	
	33. Передача мяча над собой. Упражнения с набивными мячами в сочетании с прыжками	1	
	34. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача с расстояния 3 м от сетки. Игры с мячами.	1	
	35. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Эстафеты. <i>Личная гигиена Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</i>	1	
	36. Передача мяча над собой в движении. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	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.  <b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием настольным теннисом.
	37. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1	
	38. Передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача. Броски мячей в цель на дальность.	1	
	39. Передача мяча через сетку. Учебная игра на укороченных площадках. Эстафеты.	1	
	40. <b>Настольный теннис.</b>	1	



	Инструктаж по ТБ. Правила игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Остановки и повороты.		Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований
	41. Техника держания ракетки. Техника ударов и подачи.	1	<b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.
	42. Атака на своей подаче. Атака на подаче противника.	1	<b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов
	43. Атака на подаче противника. <i>Первая помощь и самопомощь во время занятиями физкультурой и спортом.</i>	1	
	44. Свободная игра	1	
	45. <b>Футбол.</b> Инструктаж по ТБ. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой».	1	Знать и соблюдать технику безопасности при выполнении
	46. Передача мяча в движении	1	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием футболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований. <b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений. <b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов России, Кубани и Мира
	47. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.	1	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием футболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований. <b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений.
	48. Передачи мяча (низкие, высокие). Передача мяча в движении.	1	
	49. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	
	50. <b>Баскетбол.</b> Инструктаж по ТБ. Стойки. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед..	1	
	51. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при занятием баскетболом. Освоить технику перемещений. Знать правила соревнований.

	52. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). <i>Осанка. Лечебная и корригирующая физкультура.</i>	1	<b>Демонстрировать</b> технику перемещений. Проявлять качества силы, координации, ловкости и выносливости при выполнении упражнений. <b>Знать</b> олимпийских, паралимпийских и сурдлимпийских чемпионов. Раскрывают понятия здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Допинг, его разновидности
	53. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	Уметь описывать технику выполнения. Освоить универсальные умения в самостоятельной организации и проведении соревнований. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
	54. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	
	55. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>6</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 выполнении беговых упражнений. <b>Освоить</b> технику бега различными способами
	56. Инструктаж по технике безопасности Равномерный бег 10 мин. Эстафеты.	1	
	57. Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры.	1	
	58. Равномерный бег 10 мин. Круговая тренировка. Эстафеты.	1	
	59. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	1	<b>Уметь</b> описывать технику беговых упражнений. <b>Уметь</b> выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. <b>Соблюдать</b>
	60. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега с ходьбой.	1	

Эстафеты. <i>Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия.</i>		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 <b>Знать</b> требование инструкций по технике безопасности и выполнять их в условиях учебной деятельности.
<b>61.</b> Бег 2 км без учета времени. ОРУ. Подвижные игры. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 2000 м (для мальчиков и девочек), бег на 3000 м (для мальчиков).	1	
<b>Легкая атлетика спринтерский бег</b>	<b>7</b> <b>3</b>	<b>Уметь</b> описывать и выполнять технику высокого старта.
<b>62.</b> Высокий старт до 10 м, бег с ускорением 30м. 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>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>63.</b> Высокий старт. Бег с ускорением. Легкоатлетические эстафеты.	1	<b>Уметь</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.
<b>64.</b> Бег на результат 30 м. Беговые упражнения. Эстафеты. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Бег на 30м, 60м.	1	<b>Раскрывать</b> историю возникновения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, раскрывают содержание и правила соревнований
<b>Прыжки в длину</b>	<b>2</b>	
<b>65.</b> Прыжки в длину, приземление. Эстафеты с элементами прыжков	1	
<b>66.</b> Прыжки в длину с 3-4 шагов разбега, приземление, на результат. Многоскоки. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	
<b>Метание малого мяча</b>	<b>2</b>	Освоить универсальные умения, связанные с выполнением упражнений прикладной направленности.
<b>67.</b> Метание теннисного мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.	1	<b>Уметь</b> описывать технику выполнения упражнения. Проявлять быстроту, ловкость и координацию. <b>Уметь</b> определять ситуации,
<b>68.</b> Метание теннисного мяча на дальность, на результат. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО: Метание теннисного мяча в цель,	1	

	<p>дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков), метание мяча весом 150 г. Подведение итогов за год. Задание на лето.</p>	<p>требующие применения правил предупреждения травмы Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>
--	---	---

## 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 заседания МО  
учителей технологии  
ГБОУ школы интерната №2  
Г. Армавира  
от 29 августа 2023г.  
Руководитель МО  
  
/О.М.Тибякина/

СОГЛАСОВАНО:  
зам. директора по УР  
29 августа 2023г.  
  
/С.А.Баляева/