

МАОУ «Ишимская школа-интернат»

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 5
от « 28 » 08 2024 г.
Руководитель ШМО
учителей предметников
Колы О.В.Колабылина

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР
Мис С.Н. Михеева
« 28 » 08 2024 г.

Утверждено:
Директор МАОУ «Ишимская
школа-интернат»
Калугина Г.А. Калугина
Приказ № 98
от « 30 » 08 2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 5а-8а класса
на 2024-2025 учебный год

Программу разработала:
Каткова О.В., учитель физической культуры

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа для учащихся с нарушениями слуха по адаптивной физической культуре для 5-8 классов составлена на основании:

- Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся для обучающихся с нарушениями слуха МАОУ «Ишимская школа-интернат» на 2023-2027 г.г., утвержденной приказом директора от 20.06.2023 №68, с изменениями, утвержденными приказом от 31.05.2024 №89, приказом от 30.08.2024 № 96;

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 класс, В. И. Лях, А.А. Зданевич.

Учебники.

Физическая культура 5-7 класс. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. под ред. М.Я. Виленского.

Физическая культура 8-9 класс. В.И. Лях, А.А. Зданевич под ред В.И. Ляха.

Место предмета в учебном плане

На изучение предмета в 5-8 классе отводится 2 часа в неделю (68 часа в год).

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни русского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое сознание и компетентность в решении проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитие эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

– систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

– заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Познавательные УУД

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

– подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или различия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

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

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД

4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

Регулятивные УУД

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

6. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

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

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

– работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

8. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями слуха АООП ООО дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:

результатами достижения каждым обучающимся сформированности конкретных качеств личности с учетом социокультурных норм и правил, жизненных компетенций, способности к социальной адаптации в обществе, в том числе:

- сформированность социально значимых личностных качеств, включая ценностно-смысловые установки в отношении ведения здорового образа жизни, заботы о своем здоровье и т.д.; правосознание, включая готовность к соблюдению прав и обязанностей гражданина Российской Федерации, владение информацией о правах и обязанностях лиц с нарушениями слуха через занятия по АФК; социальные компетенции, понимание значения параолимпиады, норм ГТО;

- сформированность мотивации к физическому развитию;
- готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению через занятия спортом;

- стремление к расширению социальных контактов; демонстрация социальных компетенций, в том числе при взаимодействии на основе устной коммуникации (при использовании индивидуальных слуховых аппаратов/КИ) на занятиях по АФК, спортивных соревнованиях;

результатами овладения универсальными учебными действиями, в том числе:

- самостоятельным планированием путей достижения целей, выбора наиболее эффективных способов решения в спортивной деятельности;

- самостоятельным соотношением собственных действий с планируемыми результатами, осуществлением самоконтроля и самооценки собственной деятельности и деятельности других обучающихся в процессе достижения результата, определением способов действий в рамках предложенных условий и требований; принятием решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; корректированием собственных действий с учетом изменяющейся ситуации; оцениванием правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения на занятиях по АФК;

- умением пользоваться спортивной терминологией, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, осуществлять логическое рассуждение, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии), формулировать выводы;

- созданием, применением и преобразованием знаков и символов, моделей и схем для решения учебных и познавательных задач на уроках АФК;

- организацией учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками;

- самостоятельным разрешением конфликтных ситуаций в спортивной и физкультурной деятельности на основе согласования позиций и учёта интересов; формулированием, аргументацией и отстаиванием собственного мнения;

- использованием информационно - коммуникационных технологий при изучении теории адаптивной физкультуры.

Предметные результаты

Выпускник научится:

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

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

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

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

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

- 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; 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);

- 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;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

- сообщать основные сведения из истории Паралимпийских игр, о цели Паралимпийского движения, о Сурдлимпийских играх.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать 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 исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта, 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);
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем (при обеспечении сохранности слухового аппарата и/или процессора кохлеарного импланта).

Планируемые предметные результаты дополняются результатами освоения Программы коррекционной работы:

- освоением в ходе изучения АФК умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета,
- применением различных способов поиска (в справочных источниках и в сети Интернет), обработки и передачи информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами, в том числе при подготовке презентаций для устных ответов (выступлений и др.) при изучении теории АФК.
- использованием самостоятельных логичных, грамотных и внятных (понятных окружающим) развернутых речевых высказываний при изучении предмета;
- использованием речевых высказываний в ситуациях, связанных с выяснением и передачей информации на уроках АФК;
- реализацией сформированных умений восприятия и воспроизведения устной речи (с помощью индивидуальных слуховых аппаратов / КИ), устной коммуникации в процессе занятий АФК.

В учебном процессе реализуется национально-региональный компонент с целью ознакомления с культурно-историческими, этнографическими, природно-экономическими и духовно-нравственными особенностями региона, воспитания толерантного отношения к национально-культурным различиям. Национально-региональный компонент реализуется через органичное включение (интеграцию) регионального содержания в предмет по направлению «Основы безопасности жизнедеятельности» - 7 часов в год

Содержание учебного предмета, курса

Модуль «Знания о физической культуре»

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

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

Техника безопасности при занятиях АФК и адаптивным спортом.

Модуль «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, брус, 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.

Модуль «Лёгкая атлетика»

В программу занятий по лёгкой атлетике включаются:

- техника бега: высокий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 30, 60 и 100 м, челночный бег 3х10 м;
- техника длительного бега: на 1000 и 2000 м.;
- техника прыжка в длину: прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»;
- техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- техника метания малого мяча: метание мяча с места в цель и на дальность;
- кросс до 10 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка (на развитие выносливости);
- прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность (на развитие скоростно-силовых способностей);
- эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью (на развитие скоростных и координационных способностей).

Модуль «Лыжная подготовка»

В программу занятий по лыжной подготовке включаются:

- техника одновременного одношажного и бесшажного хода;
- техника одновременного и попеременного двухшажного хода;
- техника поворотов, подъёмов «елочка» и торможения «плугом»;
- общеразвивающие упражнения с элементами лыжного шага (для развития движений, осанки, дыхания и координации).

Модуль «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);
- игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т.п.

Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

- комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;
- подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;
- техника плавания «брасс» и «кроль» на спине и на груди;
- техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;
- техника поворотов «маятник»;
- техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;
- игры в воде с элементами плавания.

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы
воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой
темы**

5 класс

№ п/п	Тематический раздел, тема	Кол-во часов
1	Т.Б Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств.	1
	Легкая атлетика (11 часов)	
2-3	Спринтерский бег. Бег 30 метров. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Ч/б 3/10 м.	2
4-5	Высокий старт. Бег 60 м. Финальное усилие. 300 м. Эстафеты.	2
6-7	Развитие скоростных способностей. 1000 м. Развитие скоростной выносливости Ч\Б 6/10 м.	2
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка. 1500 м.	1
9-10	Упражнения на развитие силы рук. Отжимание. Метание мяча на дальность с разбега	2
11	Прыжки. Прыжковые упражнения. Скакалка. Прыжок в длину с места.	1
12	Совершенствование прыжков в длину с места.	1
	Баскетбол (4 часа)	
13	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
15	Бросок мяча. Тактика свободного нападения.	1
16	Вырывание и выбивание мяча.	1
	Гимнастика с основами акробатики (14 часов)	
17	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Вис; прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе.	1
18-19	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2. Кувырок назад; кувырок вперед;	2
20	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений. Стойка на лопатках.	1
21	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1
22-23	Кувырок вперед. Мостик. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
24	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку.	1
25-29	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	5
30	Опорный прыжок через козла.	1
	Спортивные игры. Волейбол (2 часа)	
31	ТБ по разделу. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
32	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
	Лыжная подготовка (16 часов)	
33	Инструктаж по технике безопасности. Лыжные ходы.	1
34	Одежда, обувь, инвентарь лыжника. Бег на лыжах.	1

35	Переход схода на ход в зависимости от условий.	1
36	Техника бесшажного одновременного хода.	1
37	Преодоление препятствий произвольным способом.	1
38	Прохождение дистанции до 3 км.	1
39	Лыжные гонки на 1 км.	1
40	Преодоление подъемов и препятствий (учет). Прохождение дистанции.	1
41	Встречная эстафета без палок.	1
42	Круговая эстафета до 150 м.	1
43	Преодоление препятствий произвольным способом .	1
44	Прохождение дистанции до 3 км.	1
45	Лыжные гонки на 1 км.	1
46	Подвижные игры на лыжах.	1
47	Встречная эстафета без палок.	1
48	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками.	1
Спортивные игры. Волейбол (4 часа)		
49	Инструктаж по технике безопасности во время спортивных игр. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
50-51	Прием и передача мяча.	2
52	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (16 часов)		
53	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	1
54	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости.	1
55	Переменный бег. Игра лапта.	1
56	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Игра лапта	1
57	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Игра лапта.	1
58	Старт с опорой на одну руку. Бег 30 м. Упражнение – метание теннисного мяча.	1
59	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег 300 м.	1
60	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Финальное усилие. Эстафетный бег	1
61	Бег на короткую дистанцию. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега. Игра лапта.	1
62	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег 1000 м.	1
63	Метание мяча на дальность. Игра лапта.	1
64	Техника метания мяча. Развитие выносливости. Бег 1500 метров. Игра лапта.	1
65	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка. Игра	1
66	Тестирование для определения развития уровня физической подготовленности.	1
67	КУ - Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
68	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	1
	Итого	68

6 класс

№п/п	Тематический раздел, тема	Кол-во часов
1	Т.Б Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств	1
Легкая атлетика (11 часов)		
2-3	Спринтерский бег. Бег 30 метров. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. /б 3/10 м.	2
4-5	Высокий старт. Бег 60 м. Финальное усилие. 300 м. Эстафеты.	2
6-7	Развитие скоростных способностей. 1000 м. Развитие скоростной выносливости Ч\Б 6/10 м.	2
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка. 1500 м	1
9-10	Упражнения на развитие силы рук. Отжимание. Метание мяча на дальность с разбега	2
11	Прыжки. Прыжковые упражнения. Скакалка. Прыжок в длину с места.	1
12	Совершенствование прыжков в длину с места.	1
Баскетбол (4 часа)		
13	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча	1
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
15	Бросок мяча. Тактика свободного нападения	1
16	Вырывание и выбивание мяча.	1
Гимнастика с основами акробатики (14 часов)		
17	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Вис; прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе.	1
18-19	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2. Кувырок назад; кувырок вперед;	2
20	Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений. Стойка на лопатках.	1
21	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах	1
22-23	Кувырок вперед. Мостик. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	2
24	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	1
25-29	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	5
30	Опорный прыжок через козла.	1
Спортивные игры. Волейбол 2 часа		
31	ТБ по разделу. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
32	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1
Лыжная подготовка (16 часов)		
33	Инструктаж по технике безопасности. Лыжные ходы	1
34	Одежда, обувь, инвентарь лыжника. Бег на лыжах.	1
35	Переход схода на ход в зависимости от условий.	1
36	Техника бесшажного одновременного хода.	1

37	Преодоление препятствий произвольным способом	1
38	Прохождение дистанции до 3 км	
39	Лыжные гонки на 1 км	
40	Преодоление подъемов и препятствий (учет). Прохождение дистанции	1
41	Встречная эстафета без палок	1
42	Круговая эстафета до 150м	1
43	Преодоление препятствий произвольным способом	1
44	Прохождение дистанции до 3 км	1
45	Лыжные гонки на 1 км	1
46	Подвижные игры на лыжах	1
47	Встречная эстафета без палок	1
48	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками	1
Спортивные игры. Волейбол (4 часа)		
49	Инструктаж по технике безопасности во время спортивных игр. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
50-51	Прием и передачи мяча	2
52	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (16 часов)		
53	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	1
54	Круговая тренировка (на развитие выносливости);	1
55	Переменный бег.	1
56	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
57	Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
58	Старт с опорой на одну руку. Бег 30 м. Упражнение – метание теннисного мяча.	
59	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег 300 м	1
60	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Финальное усилие. Эстафетный бег	1
61	Бег на короткую дистанцию. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега. Игра лапта	1
62	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег 1000 м	1
63	Метание мяча на дальность. Игра лапта.	1
64	Техника метания мяча. Развитие выносливости. Бег 1500 метров. Игра лапта.	1
65	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка. Игра	1
66	Тестирование для определения развития уровня физической подготовленности.	1
67	КУ - Совершенствование передачи эстафетной палочки	1
68	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов	1
	Итого	68

7 класс

№ п/п	Тематический раздел, тема	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. История физической культуры.	1
2-3	Обучение технике бега с высокого старта. Стартовый разгон	2
4-5	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Олимпийские игры древности.	2
6-7	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре.	2
8	Бег на 100 м.	1
9-10	Прыжки в длину с места. Формирование правильной осанки.	2
	Спортивные игры	
11	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	1
12	Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол.	1
13	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	1
14	Упражнения на формирование силы. Развитие силы.	1
15	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	1
16	Освоение техникой прыжков через скакалку. Развитие прыгучести.	1
17	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
18	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	1
	Гимнастика с основами акробатики	
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	1
20	Освоение строевых упражнений. Личная гигиена.	1
21	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1
22	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1
23-26	Освоение акробатических упражнений.	4
27-28	Развитие гибкости. Лазание по канату.	2
29-30	Висы и упоры	2
31	Развитие координационных способностей. Эстафеты с гимнастическими предметами	1
32	Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Лыжная подготовка	
33	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта	1
34-35	Изучение техники попеременного двущажного хода. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	2
36-37	Освоение техники попеременного двущажного хода.	2
38-39	Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».	2
40-41	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода. Самонаблюдение и самоконтроль.	2
42	Выполнения техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1км.	1
43-44	Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	2
45	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками	1
46	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 2км.	1
	Спортивные игры	
47	Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола.	1
48-51	Прием и передачи мяча	4

52-53	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра	2
	Легкая атлетика	
54	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.	1
55-57	Прыжок в высоту	3
58-59	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег на 100м	2
60	Развитие выносливости. Бег 1000 м.	1
61-62	Техника прыжка в длину с разбега. Челночный бег 3х10 м на результат.	2
63-64	Техника метания малого мяча. Учет наклона вперед из положения стоя.	2
65-66	Бросок набивного мяча	2
67	Эстафетный бег	1
68	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов	1
	Итого	68

8 класс

№ п\п	Тематический раздел, тема	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. История физической культуры.	1
2-3	Обучение технике бега с низкого старта. Стартовый разгон	2
4-5	Овладение техникой прыжков в длину с разбега. Олимпийские игры древности.	2
6-7	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров. Знание о физической культуре.	2
8	Бег на 100 м.	1
9-10	Прыжки в длину с места. Формирование правильной осанки.	2
	Спортивные игры	
11	Освоение техникой ловли мяча двумя руками. История баскетбола.	1
12	Освоение техникой передачи мяча. Мини-баскетбол.	1
13	Освоение техникой ведения мяча. Штрафной бросок.	1
14	Штрафной бросок. Развитие силы.	1
15	Освоение техникой элементов игры «Баскетбол»	1
16	Освоение техникой прыжков через скакалку. Развитие прыгучести.	1
17	Освоение техникой бросков мяча в кольцо. Штрафной бросок.	1
18	Освоение тактики игры «Баскетбол» учебная игра.	1
	Гимнастика с основами акробатики	
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. История гимнастики.	1
20	Освоение строевых упражнений. Личная гигиена.	1
21	Освоение общеразвивающих упражнений со скамейкой	1
22	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами	1
23-26	Освоение акробатических упражнений.	4
27-28	Развитие гибкости. Лазание по канату.	2
29-30	Висы и упоры	2
31	Развитие координационных способностей.	1

	Эстафеты с гимнастическими предметами	
32	Развитие скоростно-силовых способностей. Гимнастическая полоса препятствий.	1
	Лыжная подготовка	
33	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта	1
34-35	Изучение техники попеременного двужажного хода. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	2
36-37	Освоение техники попеременного двужажного хода.	2
38-39	Техника подъема «елочкой»; торможения «плугом».	2
40-41	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники хода. Самонаблюдение и самоконтроль.	2
42	Выполнения техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 2км.	1
43-44	Передвижение на лыжах до 5 км б/у времени.	2
45	Круговая эстафета до 200 м с лыжными палками	1
46	Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Учет дистанции 3км.	1
	Спортивные игры	
47	Техника безопасности на уроках волейбола. История волейбола.	1
48-51	Прием и передачи мяча	4
52-53	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Учебная игра	2
	Легкая атлетика	
54	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение техникой прыжка в высоту.	1
55-57	Прыжок в высоту	3
58-59	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Бег на 100м	2
60	Развитие выносливости. Бег 1000 м.	1
61-62	Техника прыжка в длину с разбега. Челночный бег 3х10 м на результат.	2
63-64	Техника метания малого мяча. Учет наклона вперед из положения стоя.	2
65-66	Бросок набивного мяча	2
67	Эстафетный бег	1
68	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов	1
	Итого	68