

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Муниципальное образование "Муниципальный округ Кизнерский
район Удмуртской Республики в лице Администрации муниципального
образования "Муниципальный округ Кизнерский район Удмуртской
Республики"
МБОУ Кизнерская сельская ООШ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

СОГЛАСОВАНО
на педсовете

УТВЕРЖДЕНО
директор школы

Газазова Е.П.
Протокол №4
от «29» августа 2024 г.

Костина Н.В.
Протокол №7
от «30» августа 2024 г.

Костина Н.В.
Приказ №57
от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа

по предмету АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7)

8 КЛАСС

с. Кизнер, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету: «Физическая культура» для 8 класса общеобразовательной школы составлена на основе:

1. Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.10г. №1897.

2. Основной образовательной программы основного общего образования 2022-2023г. Приказ №255 от 31.08.2021г.

3. Авторской программы «Физическая культура». Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Лях.- 9-е изд. - М: Просвещение,2021.

4. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию к реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05.2020 №254, с изменениями от 23.12.2022г. № 766.

Рабочая программа соответствует авторской программе. В программе В.И.Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу, подготовка к сдаче комплекса ГТО .

Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, единоборства, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол).

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебнообразовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение **следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных

качеств; • выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; • выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В учебном плане на обучение физической культуры отведено 3 часа в неделю (102 часа в год).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе.

Ученик, окончивший 8 класс, научится:

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

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

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

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической

культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать 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 «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметнопрактической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «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. 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 спортивнооздоровительной 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 характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «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. 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 отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. 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.

Содержание учебного процесса

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических

качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка. Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики (15 часов).

Организуемые команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и на руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика (36 часов) Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки (9 часов) Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата проведения
---	------------	-----------------

1	Возможности совершенствования функциональной системы средствами физической	
2	Низкий старт .Прыжок в длину с короткого разбега	
3	Низкий старт. Прыжок в длину с короткого разбега	
4	Низкий старт. Спринтерский бег.	
5	Прыжок в длину с короткого разбега способом “согнув ноги”. Тройной прыжок с места	
6	Прыжок в длину с короткого разбега способом “согнув ноги”. Тройной прыжок с места	
7	Низкий старт. Спринтерский бег.	
8	Прыжок в длину с короткого разбега Метание мяча	
9	Прыжок в длину с короткого разбега Метание мяча	
10	Метание мяча	
11	Прыжок в длину	
12	Прыжок в длину	
13	Бег с преодолением низких препятствий	
14	Тройной прыжок с места.	
15	Тройной прыжок с места.	
16	Прыжок в длину с короткого разбега	
17	Деятельность системы дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок.	
18	Баскетбол. Ловля и передача одной от плеча после ведения.	
19	Ловля и передача одной от плеча после ведения.	
20	Ведения мяча с изменением высоты отскока.	
21	Ведения мяча с изменением высоты отскока.	
22	Ведения мяча с изменением высоты отскока. Бросок	

	одной рукой в б/б. кольцо после	
23	Бросок одной рукой в б/б. кольцо после двух шагов.	
24	Бросок одной рукой в б/б. кольцо после двух шагов.	
25	Бросок одной рукой в б/б. кольцо после двух шагов. Выбивание мяча	
26	Выбивание мяча. Игра в баскетбол	
27	Выбивание мяча. Игра в баскетбол	
28	Содержание занятий физическими упражнениями общеразвивающей направленности	
29	Бросок в прыжке с места одной рукой. Выбивание мяча.	
30	Бросок в прыжке с места одной рукой. Выбивание мяча.	
31	Бросок в прыжке с места одной рукой. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	
32	Бросок в прыжке с места одной рукой. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	
33	Бросок в прыжке с места одной рукой. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	
34	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	
35	Гимнастика. .ТБ.. Кувырок вперёд-назад в группировке.	
36	Кувырок вперёд-назад в группировке. Прыжок ноги врозь через гимнастический козёл	
37	Стойка на голове Прыжок ноги врозь через гимнастический козёл	
38	Стойка на голове	
39	Стойка на голове	
40	Стойка на голове. Преодоление препятствий	
41	Вольные упражнения на счёт 32 с использованием	

	акробатических упражнений	
42	Вольные упражнения на счёт 32 с использованием акробатических упражнений	
43	Вольные упражнения на счёт 32 с использованием акробатических упражнений	
44	Общеразвивающие упражнения	
45	Вольные упражнения на счёт 32 с использованием акробатических упражнений	
47	Акробатические соединения	
48	Акробатические соединения	
49	Возрастные и индивидуальные особенности развития гибкости.	
50	Баскетбол. Ловля и передача мяча	
51	Ловля и передача мяча	
52	Учебная игра в баскетбол.	
53	Волейбол. Нижняя прямая передача. Приём мяча сверху	
54	Нижняя прямая передача. Приём мяча сверху	
55	Нижняя прямая передача. Приём мяча сверху. Передача мяча вперёд	
56	Нижняя прямая передача. Приём мяча сверху. Передача мяча вперёд	
57	Нижняя прямая передача. Приём мяча сверху. Передача мяча вперёд	
58	Игровые индивидуальные действия у сетки.	
59	Лыжная подготовка. Попеременный 2-х шажный ход. Одновременный 2-х шажный ход.	
60	Попеременный 2-х шажный ход. Одновременный 2-х шажный ход.	
61	Попеременный 2-х шажный ход. Торможение «плугом».	
62	Повороты переступанием в движении. Спуск с горы в	

	различных стойках.	
63	Повороты переступанием в движении. Спуск с горы в различных стойках.	
64	Повороты переступанием в движении. Подъём в гору «елочкой».	
65	Повороты переступанием в движении. Слалом.	
66	Повороты переступанием в движении. Слалом.	
67	Попеременный 2-х шажный ход. Спуск с горы в низкой стойке.	
68	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Ведение мяча	
69	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	
70	Ловля и передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	
71	Ведение мяча (правой, левой) рукой. Штрафной бросок в кольцо.	
72	Ведение мяча (правой, левой) рукой. Штрафной бросок в кольцо.	
73	Защитные игровые действия при опеке игрока без мяча.	
74	Штрафной бросок в кольцо.	
75	Штрафной бросок в кольцо.	
76	Игровые защитные действия при опеке игрока с мячом.	
77	Игровые защитные действия при опеке игрока с мячом.	
78	Правила закаливания	
79	Ведение мяча (правой, левой) рукой поочерёдно в движении. Защитные игровые действия при опеке игрока с мячом.	
80	Ловля и передача мяча одной рукой с отскоком от пола. Ведение мяча (правой, левой) рукой поочерёдно в движении	
81	Ловля и передача мяча одной рукой с отскоком от пола. Ведение мяча (правой, левой) рукой поочерёдно в	

	движении	
82	Ведение мяча (правой, левой) рукой поочерёдно в движении. Штрафной бросок	
83	Ведение мяча (правой, левой) рукой поочерёдно в движении. Штрафной бросок.	
84	Ведение мяча (правой, левой) рукой поочерёдно в движении. Штрафной	
85	Защитные игровые действия при опеке игрока с мячом.	
86	Защитные игровые действия при опеке игрока с мячом.	
87	Защитные игровые действия при опеке игрока с мячом.	
88	Низкий старт. Спринтерский бег.	
89	Прыжок в высоту с короткого разбега способом "перешагиванием".	
90	Прыжок в высоту с короткого разбега способом "перешагиванием".	
91	Низкий старт. Спринтерский бег Итоговая аттестация	
92	Прыжок в высоту с короткого разбега способом "перешагиванием	
93	Прыжок в высоту с короткого разбега способом "перешагиванием	
94	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	
95	Спринтерский бег.	
96	Спринтерский бег.	
97	Эстафетный бег. Бег по повороту.	
98	Эстафетный бег. Толкание набивного мяча	
99	Эстафетный бег. Толкание набивного мяча	
100	Эстафетный бег	
101	Эстафетный бег	
102	Эстафетный бег. Метание гранаты. Подведение итогов	

Учебные нормативы

№	Учебные нормативы	Оценки		
		3	4	5
1	60 м	10,9	10,2	9,7
2	300м	1,15	2,20	2,10
3	1500 м кросс	8,30	7,40	7,10
4	Прыжок в длину с разбега	250	290	310
5	Прыжок в высоту	90	100	110
6	Метание мяча(150 г)	15	18	23
7	Челночный бег4х9м	11,8	10,8	10,4
8	Прыжок в длину с места.	150	170	180
9	Прыжки через скакалку	30	40	50

	30 сек			
10	Поднимание туловища за 30 сек.	12	15	20
11	Подтягивание из виса	6	12	15
12	Вис на согнутых руках	10	13	18

Пособие для обучающихся:

- Лях В.И., Зданевич Физическая культура: учебник для учащихся 8-11 классы. – М.:

Просвещение, 2020г.;

Пособие для учителя:

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2009

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 2008

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2009

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 2009

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2011.

- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2009

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2008

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова-

<https://resh.edu.ru/s>