

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ПРАВИТЕЛЬСТВО КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
«КАЛИНИНГРАДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-
ИНТЕРНАТ»
(ГБУ КО «Школа – интернат»)

Рабочая программа
основного общего образования по предмету «Адаптивная физическая
культура»
для слепых обучающихся

7-9 классы

Составил: учитель физической культуры
Климова С.А.

г. Калининград
2023 г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 7-9 классов разработана в соответствии с:

- статьями 2, 79 Федерального закона Российской Федерации № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г. № 1577);
- федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования на 2023-2024 учебный год;
- учебно-методическим комплектом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич), 2020 г.;
- положением о рабочих программах, разрабатываемых по ФГОС Государственного бюджетного образовательного учреждения Калининградской области общеобразовательной организации для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Калининградская средняя общеобразовательная школа – интернат»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ([СП 2.4.3648-20](#))

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - ✓ в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; бегать в равномерном темпе, совершать прыжок в длину;
 - ✓ в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цели, метать малый мяч с места по медленно и быстро движущейся цели;
 - ✓ в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из элементов, комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч);
 - ✓ в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- Метапредметные результаты.
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и

определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие

координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета, курса.

Естественные основы

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную и половую особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных

ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы

Культурно-исторические основы

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания.

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Лёгкая атлетика

Ходьба (с помощью учителя). Сочетание разновидностей, ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Ходьба с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой". Фиксированная ходьба.

Бег (с помощью учителя). Бег на длинные и короткие дистанции. Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Кроссовый бег. Стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время. Челночный бег 3x10 м.

Прыжки (с помощью учителя). Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку различными способами. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Метание (с помощью учителя). Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока; метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели. Метание мяча в движущуюся цель. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные и подвижные игры

Волейбол (с помощью учителя). Терминология игры. Общие сведения о волейболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Учебная игра «Мяч через сетку». Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Наказания при нарушениях правил игры. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя передача; нижняя прямая подача; верхняя прямая подача.

Баскетбол (с помощью учителя). Терминология игры. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка, броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди; повороты без мяча и с мячом; остановка двумя шагами и прыжком; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с

отскоком от пола; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра. «Стритбол»

Футбол (с помощью учителя). Правила игры в футбол. Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча по прямой; удары на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;

Подвижные игры и игровые упражнения: (в процессе урока) по двигательным возможностям.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения (с помощью учителя). Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», «противоходом». Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения и движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке, упражнения у гимнастической стенки.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке

Акробатические упражнения. «Мост» из положения лежа, стоя, кувырки, стойка на лопатках, перекаты, группировка.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение каждой темы.

7 класс

№	Раздел. Тема	Количество часов	Учебно-методический материал (ЭОР и ЦОР)
Легкая атлетика			
1	ТБ, оказание первой помощи. Теория: «Физическая культура и олимпийское движение»,	1	РЭШ
2	Бег 30 м	1	
3	Бег с преодолением препятствий	1	

4	Стартовый разгон, бег по дистанции (30-50 м)	1	
5	Челночный бег 3x10 м. Техника низкого старта	1	
6	Учетный урок: бег 60 м.	1	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись»	1	
8	Прыжки в длину с места	1	
9	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	
10	Метание малого мяча из разных положений	1	
11	Высокий старт, бег с ускорением (40-60 м)		
12	Учетный урок: бег 500 м	1	
13	Беговые упражнения	1	
14	Чередование бега с ходьбой.	1	
15	Строевые упражнения. ОРУ на месте	1	
16	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1	
17	Учетный урок: подтягивание в висе	1	
18	Прыжки со скакалкой. ОРУ на месте	1	
19	Учетный урок: прыжки со скакалкой за 30 сек	1	
20	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	
21	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	
22	Учетный урок: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	МЭШ
23	Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки	1	
24	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1	
25	Комплекс силовых упражнений. ОРУ с мячами	1	
26	Техника стоек, перемещений, остановок и ускорений в волейболе	1	
27	Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой	1	
28	Передачи мяча сверху, снизу в парах	1	
29	Передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку	1	
30	Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	
31	Верхняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	
32	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	
33	Игра мини - волейбол	1	
34	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	
35	Техника нижней прямой подачи с лицевой линии	1	
36	Техника верхней прямой подачи с лицевой линии	1	
37	Комбинация элементов (подача-прием-нападение)	1	
38	Верхняя, нижняя прямая подача на точность	1	
39	Игра мини-волейбол	1	
40	Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе	1	МЭШ
41	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	

42	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1		
43	Остановка в два шага. Передача мяча двумя руками от груди	1		
44	Передача мяча одной рукой от плеча в движении и после ловли мяча	1		
45	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1		
46	Броски мяча в движении в парах	1		
47	Ловля и передача мяча в парах	1		
48	Сочетание приемов (ведение, передача, бросок)	1		
49	Броски мяча из разных мест площадки	1		
50	Штрафной бросок	1		
51	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1		
52	Броски мяча из разных мест площадки	1		
53	Передачи и приёмы мяча после передвижения	1		
54	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1		
55	Бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте.	1		
56	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1		
57	Эстафета 4х100 м.	1		
58	Техника низкого старта (30 м.). Стартовый разгон.	1		
59	Бег по дистанции. Финиширование.	1		
60	Бег 60 м. Беговые упражнения	1		
61	Учетный урок: бег 60 м	1		
62	Метание малого мяча из разных положений	1		МЭШ РЭШ
63	Учетный урок: метание малого мяча	1		
64	Бег 1500 м	1		
65	Учетный урок: бег 500 м	1		
66	Прыжки в длину с места	1		
67	Учетный урок: прыжок в длину с места	1		
68	Беговые упражнения. Подведение итогов учебного года	1		

8 класс

№	Раздел. Тема	Количество часов	Учебно-методический материал (ЭОР и ЦОР)
Легкая атлетика			
1	ТБ, оказание первой помощи. Теория: «Физическая культура и олимпийское движение»,	1	РЭШ
2	Бег 30 м	1	
3	Бег с преодолением препятствий	1	
4	Стартовый разгон, бег по дистанции (30-50 м)	1	
5	Челночный бег 3х10 м. Техника низкого старта	1	
6	Учетный урок: бег 60 м.	1	

7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись»	1	
8	Прыжки в длину с места	1	
9	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	
10	Метание малого мяча из разных положений	1	
11	Высокий старт, бег с ускорением (40-60 м)		
12	Учетный урок: бег 500 м	1	
13	Беговые упражнения	1	
14	Чередование бега с ходьбой.	1	
15	Строевые упражнения. ОРУ на месте	1	
16	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1	
17	Учетный урок: подтягивание в висе	1	
18	Прыжки со скакалкой. ОРУ на месте	1	
19	Учетный урок: прыжки со скакалкой за 30 сек	1	
20	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	
21	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	
22	Учетный урок: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	МЭШ
23	Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки	1	
24	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1	
25	Комплекс силовых упражнений. ОРУ с мячами	1	
26	Техника стоек, перемещений, остановок и ускорений в волейболе	1	
27	Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой	1	
28	Передачи мяча сверху, снизу в парах	1	
29	Передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку	1	
30	Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	
31	Верхняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	
32	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	
33	Игра мини - волейбол	1	
34	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	
35	Техника нижней прямой подачи с лицевой линии	1	
36	Техника верхней прямой подачи с лицевой линии	1	
37	Комбинация элементов (подача-прием-нападение)	1	
38	Верхняя, нижняя прямая подача на точность	1	
39	Игра мини-волейбол	1	
40	Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе	1	МЭШ
41	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	
42	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	

43	Остановка в два шага. Передача мяча двумя руками от груди	1		
44	Передача мяча одной рукой от плеча в движении и после ловли мяча	1		
45	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1		
46	Броски мяча в движении в парах	1		
47	Ловля и передача мяча в парах	1		
48	Сочетание приемов (ведение, передача, бросок)	1		
49	Броски мяча из разных мест площадки	1		
50	Штрафной бросок	1		
51	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1		
52	Броски мяча из разных мест площадки	1		
53	Передачи и приёмы мяча после передвижения	1		
54	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1		
55	Бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте.	1		
56	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1		
57	Эстафета 4х100 м.	1		
58	Техника низкого старта (30 м.). Стартовый разгон.	1		
59	Бег по дистанции. Финиширование.	1		
60	Бег 60 м. Беговые упражнения	1		
61	Учетный урок: бег 60 м	1		
62	Метание малого мяча из разных положений	1		МЭШ РЭШ
63	Учетный урок: метание малого мяча	1		
64	Бег 1500 м	1		
65	Учетный урок: бег 500 м	1		
66	Прыжки в длину с места	1		
67	Учетный урок: прыжок в длину с места	1		
68	Беговые упражнения. Подведение итогов учебного года	1		

9 класс

№	Раздел. Тема	Количество часов	Учебно-методический материал (ЭОР и ЦОР)
Легкая атлетика			
1	ТБ, оказание первой помощи. Теория: «Физическая культура и олимпийское движение»,	1	РЭШ
2	Бег 30 м	1	
3	Бег с преодолением препятствий	1	
4	Стартовый разгон, бег по дистанции (30-50 м)	1	
5	Челночный бег 3х10 м. Техника низкого старта	1	
6	Учетный урок: бег 60 м.	1	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись»	1	
8	Прыжки в длину с места	1	

9	Учетный урок: прыжок в длину с места	1	
10	Метание малого мяча из разных положений	1	
11	Высокий старт, бег с ускорением (40-60 м)		
12	Учетный урок: бег 500 м	1	
13	Беговые упражнения	1	
14	Чередование бега с ходьбой.	1	
15	Строевые упражнения. ОРУ на месте	1	
16	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1	
17	Учетный урок: подтягивание в висе	1	
18	Прыжки со скакалкой. ОРУ на месте	1	
19	Учетный урок: прыжки со скакалкой за 30 сек	1	
20	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	
21	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины и живота	1	
22	Учетный урок: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1	МЭШ
23	Упражнения в парах, комплекс упражнений у гимнастической стенки	1	
24	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1	
25	Комплекс силовых упражнений. ОРУ с мячами	1	
26	Техника стоек, перемещений, остановок и ускорений в волейболе	1	
27	Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой	1	
28	Передачи мяча сверху, снизу в парах	1	
29	Передачи мяча сверху, снизу в парах через сетку	1	
30	Нижняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	
31	Верхняя прямая подача мяча с лицевой линии	1	
32	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	
33	Игра мини - волейбол	1	
34	Комбинация элементов (прием-передача-удар)	1	
35	Техника нижней прямой подачи с лицевой линии	1	
36	Техника верхней прямой подачи с лицевой линии	1	
37	Комбинация элементов (подача-прием-нападение)	1	
38	Верхняя, нижняя прямая подача на точность	1	
39	Игра мини-волейбол	1	
40	Техника стоек, перемещений, остановок, поворотов в баскетболе	1	МЭШ
41	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	
42	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении	1	
43	Остановка в два шага. Передача мяча двумя руками от груди	1	
44	Передача мяча одной рукой от плеча в движении и после ловли мяча	1	

45	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	1		
46	Броски мяча в движении в парах	1		
47	Ловля и передача мяча в парах	1		
48	Сочетание приемов (ведение, передача, бросок)	1		
49	Броски мяча из разных мест площадки	1		
50	Штрафной бросок	1		
51	Игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3)	1		
52	Броски мяча из разных мест площадки	1		
53	Передачи и приёмы мяча после передвижения	1		
54	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1		
55	Бег с преодолением препятствий. ОРУ на месте.	1		
56	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1		
57	Эстафета 4х100 м.	1		
58	Техника низкого старта (30 м.). Стартовый разгон.	1		
59	Бег по дистанции. Финиширование.	1		
60	Бег 60 м. Беговые упражнения	1		
61	Учетный урок: бег 60 м	1		
62	Метание малого мяча из разных положений	1		МЭШ РЭШ
63	Учетный урок: метание малого мяча	1		
64	Бег 1500 м	1		
65	Учетный урок: бег 500 м	1		
66	Прыжки в длину с места	1		
67	Учетный урок: прыжок в длину с места	1		
68	Беговые упражнения. Подведение итогов учебного года	1		