

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРЕГРЕБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
эстетического и физического воспитания
Протокол №1 от «30» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «Перегребинская СОШ»
от «31» августа 2023г. № 267-од.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ
С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ
(вариант 5.1)**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для учащихся 5-9 классов**

Согласовано с родителями:

с.Перегребное, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа для учащихся с тяжелыми нарушениями речи по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (далее адаптивная физическая культура, тнр) 5-9 класса с тяжелым нарушением речи (варианта 5.1) разработана с учетом рекомендаций ПМПк составленных по итогам психолого-медико-педагогической диагностики учащихся с ОВЗ (группы ТНР). Программа содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условия её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей учащихся с тяжелым нарушением речи.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ(ред. от 01.05.2017, с изм. от 05.07.2017)

2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (с изменениями в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164, от 31.08.2009 N 320, от 19.10.2009 N 427, от 10.11.2011 N 2643, от 24.01.2012 N 39, от 31.01.2012 N 69, от 23.06.2015 N 609, от 07.06.2017 N 506)

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями, в последней ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г. № 1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937).

6. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях", утвержденные постановлением от 29 декабря 2010 г. № 189 (с изм. от 24 декабря 2015 года №81)

7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для учащихся с ограниченными возможностями.

8. Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для учащихся с тяжелым нарушением речи (вариант 5.1).

Адаптированная программа варианта 5.1 адресована учащимся с ОВЗ (группы с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)). Дети с ТНР — это особая

категория детей с отклонениями в развитии; у них сохранен слух и интеллект, но есть значительные нарушения речи, влияющие на формирование других сторон психики. Они характеризуются раздражительностью, повышенной возбудимостью, двигательной расторможенностью, не могут спокойно сидеть, теребят что-то в руках, болтают ногами и т.п. Учащиеся данной группы ОВЗ эмоционально неустойчивы, настроение их быстро меняется. Нередко возникают расстройства настроения с проявлением агрессии, навязчивости, беспокойства. Значительно реже у них наблюдаются заторможенность и вялость. Могут быть очень застенчивы, нерешительны, пугливы. Такие дети плохо переносят жару, духоту, езду в транспорте, долгое качание на качелях, нередко они жалуются на головные боли, тошноту и головокружения. У многих из них выявляются различные двигательные нарушения: нарушения равновесия, координации движений.

Школьники с тяжелыми нарушениями речи быстро истощаются и пресыщаются любым видом деятельности (т.е. быстро устают). Им трудно сохранять усидчивость, работоспособность и произвольное внимание на протяжении всего урока. Как правило, у таких детей отмечаются неустойчивость внимания и памяти, особенно речевой, низкий уровень понимания словесных инструкций, недостаточность регулирующей функции речи, низкий уровень контроля за собственной деятельностью, нарушение познавательной деятельности, низкая умственная работоспособность.

У детей с речевыми нарушениями отмечаются также трудности коммуникативной деятельности, формирования саморегуляции и самоконтроля. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением. Недостаточная познавательная активность, в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью может серьезно тормозить их обучение и развитие.

Данная адаптированная рабочая программа учитывает возможные затруднения учащихся с ТНР (тяжелыми нарушениями речи). Поэтому проводится адаптация программы. Так, ученикам с ТНР необходимо запланировать задания на развитие навыков чтения и образно-эмоциональной речевой деятельности; составлять задания краткими конкретными, формулировать как в устном, так и в письменном виде, подкреплять устными комментариями педагога и красочным иллюстрированным материалом (цветные картинки). Необходимо просить школьников повторить задание проговорив его мысленно или вслух. Запланировать использование знаковых символов для ориентации ребенком в выполнении заданий и планировании действий. Необходимо предусмотреть ход урока смены деятельности учащихся, чередование активной работы с отдыхом, предоставление ребенку возможности выйти из класса и побыть в «спокойной зоне», если он находится в состоянии стресса.

• Коррекционными задачами курса являются:

- предоставить возможность ученику овладеть базовым содержанием обучения. повышать мотивацию к обучению;
- создать условия для развития учащегося в своем персональном темпе, исходя из его образовательных способностей и интересов;

- развить мышление, память, внимание, восприятие через индивидуальный раздаточный материал;
- осуществлять коррекцию нарушений устной речи, коррекцию и профилактику нарушений чтения и письма;
- развивать сознательное использование языковых средств в различных коммуникативных ситуациях с целью реализации полноценных социальных контактов с окружающими;
- обеспечивать учащемуся успех в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учебе.

Адаптированная рабочая программа предполагает дифференцированную помощь для учащихся с ОВЗ (группы ТНР):

- наглядно подкреплённая инструкция учителя для освоения работы с книгами;
- карточки с фотографиями для составления сообщения;
- переконструирование содержания учебного материала с ориентацией на зону ближайшего развития ученика;
- опора на жизненный опыт ребёнка;
- использование наглядных, дидактических материалов;
- итог выступления учащихся обсуждают по алгоритму - сличения, ученик самостоятельно отвечает на итоговые вопросы (или использует данную ему опорную схему алгоритм);
- реконструкция урока с ориентиром на включение разнообразных индивидуальных форм преподнесения заданий;
- использование в процессе обучения всех видов деятельности – игровой, трудовой, предметно-практической, учебной, путём изменения способов подачи информации;
- использование разных форм внеклассной работы;
- использование более широкой наглядности и словесной конкретизации общих положений большим количеством наглядных примеров и упражнений, дидактических материалов;
- использование при преобразовании извлеченной информации из учебника и дополнительных источников знаний опорной карты-сличения, опорной схемы алгоритма, выполнение задания по образцу.

Реализация программы предполагает применение на уроках коррекционно-развивающих, информационно-коммуникативных, объяснительно-иллюстративных и игровых педагогических технологий, которые способствуют развитию элементарных мыслительных операций (сравнение, обобщение, анализ), восполнению пробелов в знаниях у школьников с ОВЗ.

Основными направлениями в коррекционной работе являются:

- удовлетворение особых образовательных потребностей, учащихся с тяжёлыми нарушениями речи;
- коррекция нарушений устной и письменной речи;
- развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков;
- коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения;
- развитие познавательной деятельности;
- обеспечение ребенку успеха, в различных видах деятельности с целью

предупреждения негативного отношения к учёбе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

Общая характеристика учебного курса

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий

физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и

«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-

биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья

школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч. в неделю в 5 классе — 102 ч., в 6 классе — 68 ч., в 7 классе — 68 ч., в 8 классе — 102 ч., в 9 классе — 68 ч.

Рабочая программа рассчитана на 408 ч. в течении пяти лет обучения.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность учащихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для учащихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей учащихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики учащихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для учащихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями учащихся. Особое значение для учащихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются учащимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

– передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

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.

Таблица 1. Примерный перечень упражнений

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
Знания физической культуре	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.	Печатные издания Наглядный картинный материал Презентации Видео – фильмы

		<p>опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p>Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами:</p> <p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с маленькими мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p>
--	--	--

		<p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями учащихся.</p>
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до</p>

		<p>1км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег. Бег на месте с высоким подниманием бед со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег по ориентирам; бег в различном темпе; медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег»; бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег с грузом в руках; бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-30м; бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; бег на 20-30м; эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см); различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; бег на 30м на скорость; кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие. Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение</p>
--	--	---

	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо,</p>

		<p>вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p>Волейбол:</p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол:</p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>
--	--	---

<p>Зимние виды спорта</p>	<p>Обучение элементам подготовки основным лыжной</p>	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъёмы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; 5) повороты на лыжах в движении; 6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км). Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.</p>
<p>Плавание</p>	<p>Обучение элементам плавания основным</p>	<p>Подготовительные упражнения: <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i> И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне. И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь. Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.</p>

		<p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».</p> <p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p> <p>При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p> <p>И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз. (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).</p> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p> <p>«Кто дольше продержит лицо в воде?»</p> <p>Пробежать в воде 4-5м, выполняя гребки руками.</p> <p>Упражнение «поплавок».</p> <p><i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p> <p>Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание,</p>
--	--	---

		<p>оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i></p> <p>Обучение технике плавания.</p> <p>Плавание в медленном темпе 25 м.</p> <p>Плавание на скорость 25, затем 50 м.</p>
--	--	---

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

При подготовке рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО ЗПР, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

русская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни русского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность учащихся с ЗПР 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;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного

поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

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

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;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

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

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

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

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

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;

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

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;

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

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

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.

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.

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;

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.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других учащихся 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения учащимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого учащегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Учащиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы.	Обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год. Высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Интересуются работой спортивных секций и их расписанием. Задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии. Описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной

			Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	и спортивно-оздоровительной направленности. Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности. Осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	Режим дня и его значение для учащихся, связь с умственной работоспособностью.	Знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня.

		<p>Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды</p>	<p>Устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности. Устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня. Определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательность их выполнения. Составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы. Составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. Участвуют в коллективном обсуждении. Рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого</p>
		<p>и обуви, предупреждение травматизма. Оценивание</p>	<p>предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные</p>

			<p>состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры</p>	<p>игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.). Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года.</p>
				<p>Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. Знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви. Устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. Проводят эксперимент. Выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца). Разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле. Разучивают способ проведения</p>

				<p>одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле.</p> <p>Проводят мини-исследование. Измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий.</p> <p>Сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики.</p> <p>Проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм.</p> <p>Составляют дневник физической культуры</p>
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	<p>Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры</p>	<p>Знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с</p>

			<p>после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений</p>	<p>использованием стула. Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. Знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры. Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. Закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания. Закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры. Записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.</p>
--	--	--	---	---

			<p>Записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры.</p> <p>Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</p> <p>Записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его.</p> <p>Разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом.</p> <p>Составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</p> <p>Разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп.</p> <p>Составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры</p>
Итого по разделу	6		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			

2.1	Гимнастика (Модуль «Гимнастика»)	8	<p>Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье</p>	<p>Знакомятся с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке.</p> <p>Описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта).</p> <p>Совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке).</p> <p>Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий.</p> <p>Совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,</p>
-----	--	---	---	--

			<p>разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи»</p>	<p>сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке. Описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта. Определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий. Разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно». Описывают технику выполнения кувырка</p>
--	--	--	---	---

				<p>вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта).</p> <p>Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно».</p> <p>Выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках.</p> <p>Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя.</p> <p>Описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения.</p> <p>Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках.</p>
--	--	--	--	---

				<p>Разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка.</p> <p>Уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений.</p> <p>Повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения.</p> <p>Определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка.</p> <p>Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки,</p>
--	--	--	--	--

				<p>предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений. Разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне.</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом.</p> <p>Знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения.</p> <p>Разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися,</p>
--	--	--	--	--

				<p>сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы.</p> <p>Разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах).</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)</p>
2.2	Легкая атлетика (Модуль «Лёгкая атлетика»)	8	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»,</p>	<p>Закрепляют и совершенствуют технику высокого старта.</p> <p>Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники.</p> <p>Описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости)</p>

			<p>прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега</p>	<p>передвижения учителем). Разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции. Разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой. Закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта. Разучивают стартовое и финишное ускорение. Разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м. Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы</p>
--	--	--	--	--

				<p>их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику. Определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень. Разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения. Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения,</p>
--	--	--	--	--

				<p>сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень.</p> <p>Анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.</p> <p>Разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений.</p> <p>Метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации</p>
2.3	Зимние виды спорта (Модуль «Зимние виды спорта»)	10	<p>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона</p>	<p>Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения.</p> <p>Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по закреплению и совершенствованию</p>

				<p>техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. Повторяют подводящие и имитационные упражнения, передвижение по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах способом переступания на месте и при передвижении по учебной дистанции. Контролируют технику выполнения поворотов в движении другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения. Применяют повороты способом переступания при прохождении учебных дистанций на лыжах попеременным</p>
--	--	--	--	--

				<p>двухшажным ходом с равномерной скоростью.</p> <p>Изучают и анализируют технику подъёма на лыжах в горку способом «лесенка» по иллюстративному образцу, проводят сравнение с образцом техники учителя.</p> <p>Разучивают технику переступания шагом на лыжах правым и левым боком по ровной поверхности и по небольшому пологому склону.</p> <p>Разучивают технику подъёма на лыжах способом «лесенка» на небольшую горку.</p> <p>Контролируют технику выполнения подъёма в горку на лыжах способом «лесенка» другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке.</p> <p>Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники спуска с пологого склона в низкой стойке,</p>
--	--	--	--	---

				<p>выделяют отличия от техники спуска в основной стойке, делают выводы.</p> <p>Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в преодолении бугров и впадин при спуске с пологого склона в низкой стойке.</p> <p>Разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.</p> <p>Контролируют технику выполнения спуска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения</p>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол	12	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах).</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники.</p>

				<p>Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правыми левым боком (обучение в парах). Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники. Закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой».</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы.</p> <p>Разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения</p>
--	--	--	--	--

				<p>и технические особенности их выполнения. Описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом, определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы.</p> <p>Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)</p>
2.5	Спортивные игры. Волейбол	10	<p>Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом</p>	<p>Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения.</p> <p>Разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча.</p> <p>Контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге.</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения</p>

				<p>технических действий.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах).</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча</p>
--	--	--	--	--

				<p>двумя руками сверху с места (обучение в парах).</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах)</p>
2.6	Спортивные игры. Футбол	10	<p>Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов)</p>	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p>

				<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы.</p> <p>Описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки, причины их появления, рассматривают способы устранения.</p> <p>Определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов.</p> <p>Разучивают технику обводки учебных конусов.</p> <p>Контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах)</p>
--	--	--	--	---

2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	30	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		88		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				

1.1	Знания о физической культуре	3	<p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы</p>	<p>Обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр и активного участника в формировании олимпийского движения. Осмысливают олимпийскую хартию как основополагающий документ становления и развития олимпийского движения, приводят примеры её гуманистической направленности. Анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры. Рассматривают ритуалы организации и проведения современных Олимпийских игр, приводят примеры. Знакомятся с историей организации</p>
				<p>и проведения первых Олимпийских игр в Афинах. Приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями</p>
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				

2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	<p>Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p>	<p>Знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры.</p> <p>Заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</p> <p>Знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств.</p> <p>Устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой</p>
-----	--------------------------------------	---	--	--

			<p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой</p>	<p>и укреплением организма. Участвуют в тематическом планировании. Знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их совершенствования во время самостоятельных занятий; знакомятся с правилом «регулярности и систематичности» в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий. Рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий. Разрабатывают индивидуальный план занятий физической подготовкой и вносят его в дневник физической культуры. Знакомятся с правилом «доступности и индивидуализации» при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической</p>
--	--	--	---	---

				<p>нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений). Измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности.</p> <p>Определяют режимы индивидуальной нагрузки по пульсу для разных зон интенсивности и вносят их показатели в дневник физической культуры.</p> <p>Знакомятся с правилом «непрерывного и постепенного повышения физической нагрузки», способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий физической подготовкой.</p> <p>Рассматривают и анализируют критерии повышения физической нагрузки в системе самостоятельных занятий физической подготовкой, выделяют характерные признаки (изменение цвета кожи и нарушение координации, субъективные ощущения самочувствия, показатели пульса).</p>
--	--	--	--	---

				<p>Составляют таблицу признаков утомления при выполнении физических нагрузок и включают её в дневник физической культуры.</p> <p>Разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения.</p> <p>Знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедур измерения показателей физической подготовленности (правила тестирования).</p> <p>Проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах).</p> <p>Выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.</p> <p>Знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием.</p> <p>Разучивают способы самостоятельного</p>
--	--	--	--	---

			<p>составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования.</p> <p>Составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической культуры.</p> <p>Обсуждают целесообразность и эффективность закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн.</p> <p>Знакомятся с правилами безопасности при проведении закаливающих процедур с помощью солнечных и воздушных ванн, купания в естественных водоёмах, приводят примеры возможных последствий их несоблюдения.</p> <p>Знакомятся с температурными режимами закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения</p>
Итого по разделу	4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<p>Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.</p> <p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.</p> <p>Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности</p>	<p>Повторяют ранее изученные правила техники безопасности.</p> <p>Углубляют ранее освоенные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, правил по организации безопасного проведения занятий.</p> <p>Определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических упражнений.</p> <p>Отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителем).</p> <p>Разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.</p> <p>Повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения.</p> <p>Составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют</p>
-----	---	---	--	---

				<p>дозировку его упражнений и продолжительность выполнения. Разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник физической культуры, выполняют комплекс в режиме учебного дня. Отбирают упражнения для физкультпауз и определяют их дозировку (упражнения на растягивание мышц туловища и подвижности суставов). Составляют комплекс физкультпаузы и разучивают его (возможно, с музыкальным сопровождением). Включают содержание комплекса в дневник физической культуры и планируют его выполнение в режиме учебного дня</p>
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1.	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	6	<p>Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений</p>	<p>Повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации. Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением</p>

		<p>и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).</p>	<p>рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики). Составляют акробатическую комбинацию из 6—8 хорошо освоенных упражнений и разучивают её. Выполняют практические занятия. Повторяют технику ранее разученных опорных прыжков. Наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения. Разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке. Разучивают упражнений</p>
--	--	--	---

			<p>Лазанье по канату в три приёма (мальчики)</p>	<p>на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись).</p> <p>Составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге.</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне.</p> <p>Выполняют практические занятия.</p> <p>Повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы.</p> <p>Описывают технику выполнения перемаха</p>
--	--	--	--	--

				<p>одной ногой вперёд и назад и разучивают её.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Наблюдают и анализируют образец техники упора ноги врозь (упор верхом), определяют технические сложности в его исполнении, делают выводы.</p> <p>Описывают технику выполнения упора ноги врозь и разучивают её.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Составляют комбинацию на гимнастической перекладине из 4-5 хорошо освоенных упражнений в висах и упорах и разучивают её.</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы</p>
--	--	--	--	--

				<p>движения и определяют их технические сложности, делают выводы.</p> <p>Описывают технику выполнения лазанья по канату в три приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p>Разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации).</p> <p>Составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8–10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение.</p> <p>Разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение.</p>
--	--	--	--	--

				<p>Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения</p>
2.2	Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	6	<p>Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением. Контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы. Описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации. Контролируют технику выполнения спринтерского бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега,</p>

				<p>уточняют её фазы и элементы, делают выводы.</p> <p>Описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега.</p> <p>Разучивают технику гладкого равномерного бега по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения гладкого равномерного бега другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге.</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по развитию выносливости и скорости на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом «перешагивание», уточняют её фазы и элементы, делают выводы.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз, разучивают прыжок по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения</p>
--	--	--	--	--

				<p>прыжка в высоту другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки.</p> <p>Разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков.</p> <p>Контролируют технику метания малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах).</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений</p>
--	--	--	--	--

2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	6	<p>Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение</p>	<p>Повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах. Повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона. Наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы. Описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности. Разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации. Контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции. Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений</p>
-----	--	---	--	--

				<p>на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. Наблюдают и анализируют образец преодоления небольшого трамплина, выделяют его элементы и технику выполнения, делают выводы и определяют последовательность обучения. Разучивают технику преодоления небольших препятствий, акцентируют внимание на выполнении технических элементов. Контролируют технику преодоления препятствий другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). Участвуют в учебном диалоге. Знакомятся с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов</p>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)	9	<p>Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения</p>	<p>Совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол. Знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте). Анализируют выполнение технических</p>

			<p>в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов</p>	<p>действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении. Разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации. Контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах). Изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча</p>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)	10	<p>Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху</p>	<p>Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол. Разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.</p>

				Играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий
2.6	Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)	5	Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке	<p>Совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол.</p> <p>Знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы.</p> <p>Описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения.</p> <p>Разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах).</p> <p>Разучивают правила игры в футбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.</p>

				Играют в футбол по правилам с использованием разученных технических действий. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	16	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		58		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

7КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				

1.1	Знания о физической культуре	3	<p>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.</p> <p>Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека</p>	<p>Участвуют в коллективном обсуждении тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «А.Д. Бутовский как инициатор развития олимпийского движения в царской России»; – «I Олимпийский конгресс и его историческое значение для развития олимпийского движения в мире и царской России»; – «Участие российских спортсменов на V Олимпийских играх в Стокгольме (1912 г.)»; – «I Всероссийская олимпиада 1913 г. и её значение для развития спорта в царской России»; – «Успехи советских спортсменов на международной арене до вступления СССР в Международный олимпийский комитет»; – «Успехи советских спортсменов в выступлениях на Олимпийских играх»; – «История летних Олимпийских игр
-----	------------------------------	---	---	--

			<p>в Москве» «История зимних Олимпийских игр в Сочи».</p> <p>Обсуждают биографии многократных чемпионов зимних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.</p> <p>Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии зимних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.</p> <p>Обсуждают биографии многократных чемпионов летних Олимпийских игр, их спортивные успехи и достижения.</p> <p>Обсуждают роль и значение олимпийских чемпионов в развитии летних видов спорта в международном и отечественном олимпийском движении.</p> <p>Узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека.</p> <p>Обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта</p>
Итого по разделу	3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			

2.1	Способы самостоятельной деятельности.	5	<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.</p> <p>Ведение дневника по физической культуре.</p> <p>Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка.</p> <p>Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Планирование</p>	<p>Составляют и заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.</p> <p>Осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют значение технической подготовки в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической подготовки для школьников.</p> <p>Изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость их соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям.</p> <p>Осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями.</p> <p>Знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают</p>
-----	---------------------------------------	---	---	---

			<p>самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»</p>	<p>основные проявления техники, приводят примеры двигательных действий с хорошей и недостаточной техникой выполнения. Устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка. Обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении физическим упражнениям. Устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти.</p>
--	--	--	--	---

				<p>Разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия, сравнение с эталонной техникой, сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами). Оценивают технику разученных упражнений и определяют качество их освоения.</p> <p>Рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы. Приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий.</p> <p>Анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений).</p> <p>Разучивают правила обучения физическим упражнениям:</p>
--	--	--	--	--

				<p>«от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Участвуют в беседе с учителем.</p> <p>Знакомятся с рабочим планом учителя на учебный год, анализируют учебное содержание на каждую учебную четверть.</p> <p>Определяют состав двигательных действий, запланированных учителем для обучения в каждой учебной четверти, планируют их в дневнике физической культуры.</p> <p>Повторяют правила и требования к разработке плана занятий по физической подготовке.</p> <p>Знакомятся с макетом плана занятий по технической подготовке, проводят сравнение с макетом плана занятий по физической подготовке, находят общие и отличительные признаки в их содержании, делают выводы.</p> <p>Выбирают физическое упражнение из плана на учебную четверть учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой.</p>
--	--	--	--	--

				<p>Участвуют в коллективном обсуждении. Анализируют требования безопасности и гигиены к пришкольной спортивной площадке, местам активного отдыха в лесопарках, приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений.</p> <p>Анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажерным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности выполнения там физических упражнений.</p> <p>Изучают гигиенические правила к планированию содержания занятий физическими упражнениями на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения.</p> <p>Знакомятся со способами и диагностическими процедурами оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью</p>
--	--	--	--	---

				<p>«индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».</p> <p>Обучаются способам диагностических процедур и правилам и проведения.</p> <p>Оценивают индивидуальные показатели функционального состояния организма и сравнивают их со стандартными таблицами и оценочными шкалами.</p> <p>Анализируют результаты сравнения индивидуальных и стандартных показателей, планируют рекомендации для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, вносят в дневник физической культуры изменения в содержание и направленность индивидуальных занятий (после консультации с учителем)</p>
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	<p>Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений:</p> <p>для коррекции телосложения и профилактики нарушения</p>	<p>Знакомятся со способами и правилами измерения отдельных участков тела.</p> <p>Разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах).</p> <p>Измеряют индивидуальные показатели</p>

		осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	<p>участков тела и записывают их в дневник физической культуры (обучение в парах). Определяю мышечные группы для направленного их развития, отбирают необходимые упражнения.</p> <p>Составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его.</p> <p>Планируют самостоятельные занятия по коррекции телосложения в дневнике физической культуры и контролируют их эффективность с помощью измерения частей тела.</p> <p>Отбирают упражнения без предмета и с предметом, выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме.</p> <p>Составляют комплекс профилактических упражнений и включают в него упражнения дыхательной гимнастики. Разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня</p>
Итого по разделу	3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			

2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	7	<p>Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).</p> <p>Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).</p> <p>Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).</p> <p>Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое</p>	<p>Знакомятся с упражнениями из парных пирамид и пирамид в тройках.</p> <p>Распределяются по группам, определяют место в пирамиде.</p> <p>Анализируют способы построения пирамид и описывают последовательность обучения входящих в них упражнений.</p> <p>Разучивают построение пирамиды и демонстрируют её выполнение (обучение в парах и тройках).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении.</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разучивают его по фазам и в полной координации.</p> <p>Ведут наблюдения за техникой выполнения стойки другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений с включением в неё стойки на лопатках и на голове с опорой на руки.</p>
-----	----------------------------------	---	--	---

			<p>и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики)</p>	<p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений. Повторяют и закрепляют технику лазанья по канату в три приёма, контролируют её выполнение другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах). Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в два приёма, обсуждают фазы его движения и сравнивают их с техникой лазанья в три приёма. Определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы. Составляют план самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма и разучивают его по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения лазанья по канату в два приёма другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки,</p>
--	--	--	---	--

				<p>предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма.</p> <p>Просматривают видеоматериал комплекса степ-аэробики с направленностью на развитие выносливости (комплекс для начинающих).</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения упражнениям комплекса, определяют последовательность их обучения и технические особенности выполнения.</p> <p>Подбирают музыкальное сопровождение для комплекса степаэробики, разучивают комплекс под контролем частоты пульса</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	5	<p>Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.</p> <p>Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец бега с преодолением гимнастической скамейки (препятствия) способом «наступление», определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения.</p> <p>Описывают технику выполнения бега</p>

			<p>выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени</p>	<p>с наступанием на гимнастическую скамейку, разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец преодоления гимнастической скамейки (препятствия) прыжковым бегом, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы по задачам самостоятельного обучения. Описывают технику выполнения препятствия через гимнастическую скамейку способом «прыжковый бег», разучивают выполнение упражнения по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег».</p>
--	--	--	---	---

				<p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, сравнивают его технику с техникой метания мяча по движущейся мишени (качающемуся кольцу), выделяют общие и отличительные признаки, делают выводы и определяют задачи для самостоятельного обучения метанию малого (теннисного) мяча по катящейся мишени с разной скоростью. Анализируют результативность самообучения метанию малого мяча по точности попадания в мишень, вносят коррекцию в процесс самообучения. Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений</p>
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	5	<p>Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники торможения упором, выделяют его основные элементы и определяют трудности в их исполнении, формулируют задачи для самостоятельного обучения торможения упором при спуске на лыжах с пологого склона. Разучивают технику подводящих упражнений и торможение плугом в полной координации при спуске с пологого склона. Знакомятся с рекомендациями учителя</p>

			<p>по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении, делают выводы.</p> <p>Составляют план самостоятельного обучения повороту способом упора при спуске с пологого склона, разучивают его с постепенным увеличением крутизны склона.</p> <p>Контролируют технику выполнения поворота другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный</p>
--	--	--	---

			<p>одношажный ход, обсуждают фазы движения, определяют технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения переходу с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации.</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, обсуждают фазы перехода и сравнивают их с фазами перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход, определяют особенности в движениях и технические трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход, разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и переход в целом в полной координации.</p> <p>Совершенствуют технику попеременной</p>
--	--	--	--

				<p>смены ходов во время прохождения учебной дистанции.</p> <p>Контролируют технику переходов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции</p>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)	10	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину</p>	<p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении. Составляют план самостоятельного обучения технике ловли мяча после отскока от пола и разучивают её (обучение в парах).</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола.</p> <p>Совершенствуют технику ведения мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.</p>

				<p>Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы и фазы, определяют трудности в их выполнении, делают выводы.</p> <p>Описывают технику броска и составляют план самостоятельного освоения этой техники по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют бросок мяча двумя руками от груди, изменяя расстояние и угол броска по отношению к корзине.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди с места</p>
--	--	--	--	---

				<p>и снизу после ведения, определяют различия в технике выполнения, делают выводы.</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)	8	<p>Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.</p> <p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники верхней прямой подачи мяча, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, делают выводы.</p> <p>Планируют задачи для самостоятельного освоения техники верхней прямой подачи мяча, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам и в полной координации.</p>

			<p>Контролируют технику выполнения верхней прямой подачи мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).</p> <p>Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку.</p> <p>Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники передачи мяча через сетку за голову, определяют её основные элементы, особенности технического выполнения, делают выводы.</p> <p>Разучивают технику передачи мяча за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).</p> <p>Разучивают технику перевода мяча через сетку способом передачи за голову стоя на месте и с поворотом на 180° (обучение в парах).</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах)</p>
--	--	--	--

2.6	Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)	8	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и с техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения. Разучивают технику длинных и коротких передач по «прямой» и по «диагонали» (обучение в группах)
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	15	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		58		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	<p>Участвуют в обсуждении тем:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); – «Прикладно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации). <p>Анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев.</p> <p>Анализируют и осмысливают понятие</p>

				<p>«гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. Обсуждают темы:</p> <p>«Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием»;</p> <p>«Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»;</p> <p>«Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека».</p> <p>Анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности. Обсуждают темы:</p> <p>«История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления»;</p> <p>«Лечебная физическая культура её направления и формы организации»;</p> <p>«История и развитие Паралимпийских игр»</p>
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				

2.1	Способы самостоятельной деятельности.	5	<p>Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий</p>	<p>Изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты. Участвуют в консультации с учителем по составлению комплекса корректирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. Изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека. Измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А. Кетле), измерения параметров частей тела; определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения). Подбирают состав корригирующих</p>
-----	---------------------------------------	---	--	--

				<p>упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики. Планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты.</p> <p>Составляют комплекс корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений.</p> <p>Знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки.</p> <p>Повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса.</p> <p>Знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы.</p> <p>Составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя.</p>
--	--	--	--	---

				<p>Составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие.</p> <p>Составляют план спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие.</p> <p>Знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий).</p> <p>Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.</p> <p>Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.</p> <p>Знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают</p>
--	--	--	--	--

				<p>индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки.</p> <p>Конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты</p>
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения	<p>Повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток.</p> <p>Знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации.</p> <p>Знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации.</p> <p>Знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями</p>

				<p>физкультминутки. Знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки</p>
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	8	<p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация</p>	<p>Составляют индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучивают упражнения комбинации</p>

		<p>на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки)</p>	<p>по фазам и в полной координации. Составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах). Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений. Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях. Знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности. Разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации. Составляют комбинацию из хорошо</p>
--	--	---	---

			<p>освоенных упражнений и разучивают её в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях.</p> <p>Знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.).</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений.</p>
--	--	--	---

				<p>Закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ-аэробики.</p> <p>Составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ-аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8–10 упражнений).</p> <p>Разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях</p>
2.2	Легкая атлетика (модуль «Лёгкая атлетика»)	12	Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила проведения	<p>Знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические</p>

			<p>соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики</p>	<p>сложности в технике выполнения. Знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз); сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении.</p> <p>Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации.</p> <p>Разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации.</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости. Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Знакомятся с образцом прыжка в длину</p>
--	--	--	---	--

				<p>с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения.</p> <p>Разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.</p> <p>Знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов.</p> <p>Знакомятся с правилами соревнований</p>
--	--	--	--	--

				<p>по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО).</p> <p>Тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.</p> <p>Проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах.</p> <p>Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника).</p> <p>Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют</p>
--	--	--	--	---

				<p>их по тренировочным циклам.</p> <p>Совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений.</p> <p>Развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции.</p> <p>Совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений.</p> <p>Развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции.</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов.</p> <p>Проводят исходное тестирование и определяют различия между</p>
--	--	--	--	---

				<p>индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах.</p> <p>Определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса.</p> <p>Составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам.</p> <p>Развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные</p>
--	--	--	--	---

				<p>упражнения. Развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений. Консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов</p>
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	9	<p>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки</p>	<p>Знакомятся с образцом учителя, анализируют и сравнивают технику передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом с техникой попеременного одношажного хода, выделяют фазы движения и оценивают технические трудности их выполнения. Описывают технику выполнения одновременного бесшажного хода, формулируют задачи его последовательного изучения по фазам движения и в полной координации. Разучивают подводящие упражнения, фазы движения одновременного бесшажного хода и передвижение в полной</p>

			<p>в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении</p>	<p>координации. Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, планированию задач обучения техники передвижения и последовательности их решения для самостоятельных занятий. Закрепляют и совершенствуют технику преодоления небольших трамплинов. Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие широким шагом, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации при передвижении двухшажным попеременным ходом. Знакомятся с образцом техники преодоления препятствие перешагиванием, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, разучивают в полной координации во время передвижения попеременным двухшажным</p>
--	--	--	--	--

				<p>ходом.</p> <p>Знакомятся с образцом техники перелезания через препятствие на лыжах, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, выделяют фазы движения, формулируют задачи и последовательность их решения.</p> <p>Разучивают подводящие и имитационные упражнения, фазы движения и упражнение в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения перелезания через препятствие на лыжах другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения перелезанию через препятствие на лыжах, планированию задач обучения и последовательности их решения.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику торможения упором.</p> <p>Знакомятся с образцом техники</p>
--	--	--	--	---

				<p>торможения боковым скольжением, анализируют и определяют технические трудности его выполнения, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения. Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику торможения боковым скольжением при спуске с пологого склона.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход и обратно.</p> <p>Знакомятся с образцом техники перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, анализируют и определяют технические трудности выполнения, выделяют фазы движения, делают выводы по задачам самостоятельного обучения и последовательности их решения.</p> <p>Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику фаз движений.</p> <p>Разучивают в полной координации переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход при передвижении по учебной дистанции.</p>
--	--	--	--	--

				<p>Контролируют технику выполнения перехода с одного лыжного хода на другой и обратно другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой, планированию задач обучения для самостоятельных занятий и последовательности их решения</p>
2.4	Плавание (модуль «Плавание»)	6	<p>Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине</p>	<p>Уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания – кроль на груди. Знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения. Разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции. Разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплыванием кролем на груди не большого отрезка учебной</p>

				<p>дистанции.</p> <p>Выполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди.</p> <p>Уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине.</p> <p>Знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения.</p> <p>Разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции.</p> <p>Разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции.</p> <p>Выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплыванием учебной дистанции кролем на спине.</p> <p>Знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения.</p> <p>Разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке</p>
--	--	--	--	---

				<p>бассейна.</p> <p>Выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на груди.</p> <p>Знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди.</p> <p>Разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна.</p> <p>Выполняют «открытый» поворот во время проплывания учебной дистанции кролем на спине.</p> <p>Выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом.</p> <p>Выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом</p>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)	10	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.	<p>Закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча.</p> <p>Знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения</p>

			<p>Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>и разучивают по образцу. Закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу. Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения. Разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). Закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их</p>
--	--	--	---	---

				<p>выполнения.</p> <p>Описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий.</p> <p>Знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения.</p> <p>Описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют</p>
--	--	--	--	--

				<p>задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.</p> <p>Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах).</p> <p>Консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий</p>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)	10	<p>Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов</p>	<p>Знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи.</p> <p>Описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения</p>

				<p>и планируют последовательность их решения.</p> <p>Разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности.</p> <p>Формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения.</p> <p>Разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах).</p> <p>Контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися,</p>
--	--	--	--	---

				<p>сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности). Совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>
2.7	Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)	6	<p>Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее</p>	<p>Знакомятся с тактической схемой игры «4–4–2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах). Знакомятся с тактической схемой игры «3–1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности. Разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности</p>

			разученных технических приёмов (юноши). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр	(обучение в командах). Играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	30	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки. Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО
Итого по разделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности учащихся
-------	---	------------------	------------------------	-------------------------------------

Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	<p>Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая культура</p>	<p>Обсуждают вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; – почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; – какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. <p>Обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах. Рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения.</p>

				<p>Знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.</p> <p>Знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ.</p> <p>Изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость.</p> <p>Знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств.</p> <p>Составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их</p>
				<p>в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой</p>

Итого по разделу	3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	<p>Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха</p> <p>Знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный). Знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения. Разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах)). Составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение. Знакомятся с причинами популярности</p>

				<p>банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.).</p> <p>Знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.</p> <p>Выполняют мини-исследование.</p> <p>Знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека.</p> <p>Знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»). Разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам.</p> <p>Проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их</p>
--	--	--	--	---

				<p>результаты с данными оценочных шкал. Знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар). Знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению.</p> <p>Наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе).</p> <p>Контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)</p>
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной	Участвуют в беседе с учителем. Знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную

			<p>массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности учащихся</p>	<p>связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом. Знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры. Знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела. Знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам. Знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели. Составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки</p>
--	--	--	--	--

				и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма. Включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	6	Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги	Изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их. Разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению

			<p>назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)</p>	<p>подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. Изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении. Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их. Разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации. Контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p>
--	--	--	---	---

				<p>Составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений).</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p>Изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении.</p> <p>Анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их.</p> <p>Разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной</p>
--	--	--	--	---

				<p>координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p> <p>Изучают и анализируют образец техники соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания.</p> <p>Контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10–12 элементов и упражнений).</p> <p>Контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p>
--	--	--	--	---

				<p>Консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации.</p> <p>Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности.</p> <p>Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации.</p> <p>Контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению</p>
--	--	--	--	--

				<p>последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации.</p> <p>Наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности.</p> <p>Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне.</p> <p>Контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности.</p> <p>Разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной</p>
--	--	--	--	---

				<p>координации на гимнастическом бревне. Контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10–12 элементов и упражнений).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p>Закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации.</p> <p>Наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности.</p> <p>Составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений</p>
--	--	--	--	---

				<p>и разучивают её в полной координации. Ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Участвуют в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения.</p> <p>Знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований.</p> <p>Отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10–12 упражнений включая «связки»).</p> <p>Разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах);</p> <p>Подбирают музыкальное сопровождение</p>
--	--	--	--	--

				и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение). Участие в учебном диалоге: консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом
2.2	Легкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	6	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	Рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений. Контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча). Контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)

2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	6	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой	Рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой. Контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
2.4	Плавание (модуль «Плавание»)	4	Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом	Знакомятся с техникой плавания брассом, выделяют её фазы и анализируют сложность их выполнения. Выполняют имитационные упражнения на суше (техника работы ног и рук). Выполняют подводящие упражнения к плаванию брассом в воде. Выполняют плавание брассом по учебной дистанции в полной координации. Знакомятся с техникой поворота при плавании брассом, выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди. Разучивают технику поворота при плавании брассом, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна. Выполняют поворот во время проплывания учебной дистанции брассом. Выполняют плавание брассом по учебной

				дистанции со старта и с поворотом
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (Модуль «Спортивные игры»)	8	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения	Рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
2.6	Спортивные игры. Волейбол (Модуль «Спортивные игры»)	8	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи	Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе

			<p>на месте и в движении, удары и блокировка</p>	<p>и блокировке. Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности). Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>
--	--	--	--	--

2.7	Спортивные игры. Футбол (Модуль «Спортивные игры»)	5	<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.</p> <p>Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр</p>	<p>Рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке.</p> <p>Контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p>Совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности).</p> <p>Играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)</p>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (Модуль «Спорт»)	15	<p>Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр</p>	<p>Осваивают содержание модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки.</p> <p>Демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</p>
Итого по разделу		58		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		
--	----	--	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту	
1	Физическая культура в основной школе	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Олимпийские игры древности	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Режим дня	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Наблюдение за физическим развитием	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Определение состояния организма	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

8	Составление дневника по физической культуре	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Упражнения утренней зарядки	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Упражнения на развитие гибкости	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Упражнения на развитие координации	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Упражнения на формирование телосложения	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Кувырок назад из стойки на	1		1			www.edu.ru

	лопатках						www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Опорные прыжки	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Опорные прыжки	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Бег на длинные дистанции	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Бег на длинные дистанции	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Бег на короткие дистанции	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Бег на короткие дистанции	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Метание малого мяча на дальность	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Техника ловли мяча	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Техника ловли мяча	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Техника передачи мяча	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Техника передачи мяча	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Ведение мяча стоя на месте	1		1			www.edu.ru

							www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Ведение мяча стоя на месте	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Ведение мяча в движении	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Ведение мяча в движении	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Технические действия с мячом	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Технические действия с мячом	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Прямая нижняя подача мяча	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Прямая нижняя подача мяча	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

							https://uchi.ru
55	Приём и передача мяча снизу	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Приём и передача мяча снизу	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Приём и передача мяча сверху	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Приём и передача мяча сверху	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Технические действия с мячом	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Технические действия с мячом	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Технические действия с мячом	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Технические действия с мячом	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
72	Обводка мячом ориентиров	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
73	История ВФСК ГТО и ГТО в	1		1			www.edu.ru

	наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка						www.school.edu.ru https://uchi.ru
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
81	Правила и техника выполнения	1		1			www.edu.ru

	норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты						www.school.edu.ru https://uchi.ru
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	Эстафеты						
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры						https://uchi.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача	1		1			www.edu.ru

	норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени						www.school.edu.ru https://uchi.ru
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102			

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
1	Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Возрождение Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр	1		1			http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

	современности. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением						
2	Составление дневника физической культуры, плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Спринтерский бег	1		1			http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
3	Закаливающие процедуры. Упражнения для коррекции телосложения, для профилактики нарушения зрения, нарушений осанки. Гладкий равномерный бег	1		1			http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4	Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	1	1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5	Бег на 1000м и 1500м	1	1	1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
6	Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
7	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
8	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»			1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
9	Метание малого мяча 150 г	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

						_kultura/9
10	Метание малого мяча на дальность	1	1	1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
11	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
12	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
13	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
14	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
15	Акробатические комбинации	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
16	Акробатическиекombинации	1	1	1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
17	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
18	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
19	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

21	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
22	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
23	Лазание по канату в три приема	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
24	Лазание по канату в три приема	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
25	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение попеременным двушажным ходом	1		1		http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
26	Передвижение попеременным двушажным ходом	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
27	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
29	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
30	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
31	Упражнения лыжной подготовки	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

32	Упражнения лыжной подготовки	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
33	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
34	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	1	1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
37	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
38	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
39	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
40	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
41	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
42	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

43	Упражнения в ведении мяча	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
44	Упражнения в ведении мяча	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
45	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
46	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
49	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
50	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
51	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
52	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
56	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
59	Правила ТБ на уроках по освоению правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	1			http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	1	1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	1	1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, из виса лежа на низкой перекладине 90см-девочки.	1	1	1			
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
67	Промежуточная аттестация.	1	1	1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры						_kultura/9
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	1			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	14	68			

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту	
1	Истоки развития олимпизма в России	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	занятий физическими упражнениями					https://uchi.ru
5	Тактическая подготовка	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Планирование занятий технической подготовкой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Упражнения для коррекции телосложения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Акробатические комбинации	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Акробатические пирамиды	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Стойка на голове с опорой на руки	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Лазанье по канату в два приёма	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Преодоление препятствий наступанием	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Эстафетный бег	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

23	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Передача мяча после отскока от пола	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Передача мяча после отскока от пола	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Ловля мяча после отскока от пола	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Ловля мяча после отскока от пола	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Бросок мяча в корзину двумя	1		1			www.edu.ru

	руками снизу после ведения						www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Верхняя прямая подача мяча	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Верхняя прямая подача мяча	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
42	Перевод мяча за голову	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Перевод мяча за голову	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

51	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Правила и техника выполнения	1		1			www.edu.ru

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

	Метание мяча весом 150г					https://uchi.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	По плану	По факту	
1	Физическая культура в современном обществе	1		1	04.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1	06.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Адаптивная и лечебная	1		1	07.09.2023		www.edu.ru

	физическая культура						www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Коррекция нарушения осанки	1		1	11.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Коррекция избыточной массы тела	1		1	13.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		1	14.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1		1	18.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1		1	20.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Профилактика умственного перенапряжения	1		1	21.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Упражнения для профилактики утомления	1		1	25.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	27.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Акробатические комбинации	1		1	28.09.2023		www.edu.ru

							www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Акробатические комбинации	1		1	02.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	04.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	05.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1	09.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1	11.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1	12.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		1	16.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Бег на короткие дистанции	1		1	18.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Бег на средние дистанции	1		1	19.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
22	Бег на длинные дистанции	1		1	23.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Бег на длинные дистанции	1		1	25.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Прыжки в длину с разбега	1		1	26.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Прыжки в длину с разбега	1		1	08.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1	09.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1	13.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		1	15.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		1	16.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	20.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	22.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1	23.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1	27.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1	29.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1	30.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Торможение боковым скольжением	1		1	04.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Торможение боковым скольжением	1		1	06.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1	07.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1	11.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Лыжная подготовка в	1		1	13.12.2023	www.edu.ru

	передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении						www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1		1	14.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Техника стартов при плавании кролем на спине	1		1	18.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1		1	20.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1		1	21.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Проплывание учебных дистанций	1		1	25.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Проплывание учебных дистанций	1		1	27.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Повороты с мячом на месте	1		1	28.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Повороты с мячом на месте	1		1	10.01.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	11.01.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	15.01.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Передача мяча одной рукой снизу	1		1	17.01.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Передача мяча одной рукой снизу	1		1	18.01.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	22.01.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1	24.01.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	25.01.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1	29.01.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Прямой нападающий удар	1		1	31.01.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Прямой нападающий удар	1		1	01.02.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	05.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1	07.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Тактические действия в защите	1		1	08.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Тактические действия в защите	1		1	12.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Тактические действия в нападении	1		1	14.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Тактические действия в нападении	1		1	15.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	19.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	21.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1	22.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Остановка мяча внутренней	1		1	26.02.2024		www.edu.ru

	стороной стопы						www.school.edu.ru https://uchi.ru
69	Правила игры в мини-футбол	1		1	28.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
70	Правила игры в мини-футбол	1		1	29.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	04.03.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1	06.03.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	07.03.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	11.03.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег	1		1	13.03.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru

	на 30м и 60м					https://uchi.ru
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1	14.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		1	18.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		1	20.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	21.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	01.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		1	03.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		1	04.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	1		1	08.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	полу						
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	10.04.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	11.04.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	15.04.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	17.04.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	18.04.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	22.04.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	24.04.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	25.04.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	02.05.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	06.05.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	08.05.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1	13.05.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1	15.05.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1	16.05.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru

1	Здоровье и здоровый образ жизни	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Восстановительный массаж	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Банные процедуры	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Измерение функциональных резервов организма	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Занятия физической культурой и режим питания	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
10	Мероприятия в режиме двигательной активности учащихся	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Длинный кувырок с разбега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Кувырок назад в упор	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Упражнения черлидинга	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Бег на короткие дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Бег на длинные дистанции	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

19	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Прыжки в высоту	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Способы перехода с одного	1		1			www.edu.ru

	лыжного хода на другой						www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Плавание брассом	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Плавание брассом	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Повороты при плавании брассом	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Повороты при плавании брассом	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Ведение мяча	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Ведение мяча	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Передача мяча	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Передача мяча	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Приемы и броски мяча на месте	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
38	Приемы и броски мяча на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Приемы и броски мяча после ведения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Приемы и броски мяча после ведения	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Приёмы и передачи в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Приёмы и передачи в движении	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Удары	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

47	Удары	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Блокировка	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Ведение мяча	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Приемы мяча	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Передачи мяча	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Остановки и удары по мячу с места	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Остановки и удары по мячу в движении	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	Правила и техника выполнения	1		1			www.edu.ru

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м						www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Правила и техника выполнения	1		1			www.edu.ru

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине						www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68			

6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
 - Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
 - Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (для 5–9 классов образовательных организаций)

Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 3-е изд., переработ. и доп. – М.:Просвещение, 2014

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Основания:

№ урока	По плану	По факту	Тема	Кол-во часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				по плану	дано		
Итого							