

**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 ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

(вариант 7)

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 задержкой психического развития по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (далее – физическая культура, ЗПР) на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей учащихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для учащихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Психолого-педагогические особенности учащихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования

Общими для всех учащихся с ЗПР являются трудности произвольной саморегуляции, замедленный темп и неравномерное качество становления высших психических функций, мотивационных и когнитивных составляющих познавательной деятельности. Для значительной части учащихся с ЗПР типичен дефицит не только познавательных, но и социально-перцептивных и коммуникативных способностей, нередко сопряженный с проблемами поведения и эмоциональной регуляции, что в совокупности затрудняет их продуктивное взаимодействие с окружающими.

С переходом от совместных учебных действий под руководством учителя (характерных для начальной школы) к самостоятельным (на уровне основной школы) к учащемуся с ЗПР начинают предъявляться требования самостоятельного познавательного поиска, постановки учебных целей, освоения и самостоятельного осуществления контрольных и оценочных действий, проявления инициативы в организации учебного сотрудничества. По мере взросления у подростка происходят качественное преобразование учебных действий моделирования, контроля, оценки и переход к развитию способности проектирования собственной учебной деятельности и построению жизненных планов во временной перспективе. Характерной особенностью подросткового периода становится развитие форм понятийного мышления, усложняются используемые коммуникативные средства и способы организации учебного сотрудничества в отношениях с учителями и сверстниками. Акцент в коммуникативной деятельности смещается на межличностное общение со сверстниками, которое приобретает для обучающегося подросткового возраста особую значимость. В личностном развитии происходят

многочисленные качественные изменения прежних интересов и склонностей, качественно изменяются самооотношение и самооценка в связи с появлением у подростка значительных субъективных трудностей и переживаний. К девятому классу завершается внутренняя переориентация с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых. Следует учитывать ряд особенностей подросткового возраста: обостренную восприимчивость к усвоению норм, ценностей и моделей поведения; сложные поведенческие проявления, вызванные противоречием между потребностью в признании их со стороны окружающих и собственной неуверенностью; изменение характера и способа общения и социальных взаимодействий.

Процесс взросления у детей с ЗПР осложняется характерными для данной категории особенностями. У учащихся с ЗПР подросткового возраста часто наблюдаются признаки личностной незрелости, многие из них чрезмерно внушаемы, не способны отстаивать собственную позицию. Особые сложности могут создавать нарушения произвольной регуляции: для школьников часто характерны импульсивные реакции, они не могут сдерживать свои стремления и порывы, не контролируют проявления эмоций, склонны к переменчивости настроения. В целом у всех учащихся с ЗПР отмечается слабая способность к волевым усилиям, направленным на преодоление учебных и иных затруднений.

У подростков с ЗПР не сформированы внутренние критерии самооценки, что снижает их устойчивость к внешним негативным воздействиям со стороны окружающих, проявляется в несамостоятельности и шаблонности суждений. Учащиеся с ЗПР нередко демонстрируют некритично завышенный уровень притязаний, проявления эгоцентризма. Недостатки саморегуляции снижают способность к планированию, приводят к неопределенности интересов и жизненных перспектив.

При организации обучения на уровне основного общего образования важно учитывать особенности познавательного развития, эмоционально-волевой и личностной сферы учащихся с ЗПР, специфику усвоения ими учебного материала.

Особенности познавательной сферы

Своеобразие познавательной деятельности при задержке психического развития является одной из основных характеристик в структуре нарушения, поскольку связано с первичным состоянием функциональной и/или органической недостаточности ЦНС. У подростков с ЗПР сохраняются недостаточный уровень сформированности познавательных процессов и пониженная продуктивность интеллектуально-мнестической деятельности.

Сохраняются неустойчивость внимания, трудности переключения с одного вида деятельности на другой, повышенные истощаемость и пресыщаемость, отвлекаемость на посторонние раздражители, что затрудняет последовательное и контролируемое выполнение длинного ряда операций.

Смысловые приемы запоминания долго не формируются, превалирует механическое заучивание, что в сочетании с иными недостатками мнестической деятельности не может обеспечить прочного запоминания материала.

В значительной степени сохраняется несформированность мыслительной деятельности как на мотивационном, так и на операциональном уровнях. В

частности, учащиеся с ЗПР демонстрируют слабую познавательную и поисковую активность в решении мыслительных задач, поверхностность при выборе способа действия, отсутствие стремления к поиску рационального решения. В операциональных характеристиках мышления отмечаются трудности при выполнении логических действий анализа и синтеза, классификации, сравнения и обобщения, основанных на актуализации существенных признаков объектов.

Трудности вызывает построение логических рассуждений, опирающихся на установление причинно-следственных связей, на необходимость доказательного обоснования ответа, способность делать вывод на основе анализа полученной информации. Подросток с ЗПР затрудняется в осуществлении логической операции перехода от видовых признаков к родовому понятию, в обобщении, интегрировании информации из различных источников, в построении простейших прогнозов. Следует отметить, что часто возникают трудности использования мыслительной операции, сформированной на одном учебном материале, в работе с другим материалом или в изменившихся условиях сходных задач.

При выполнении классификации, объединении предметов и явлений в группы по определенным признакам сложности возникают при самостоятельном определении основания для классификации и его вербальном обозначении.

Понятийные формы мышления долгое время не достигают уровня нормального развития, затрудняется процесс абстрагирования, оперирования понятиями, включения понятий в разные системы обобщения. Все это осложняется недостаточной способностью к использованию знаково-символических средств. Школьники с ЗПР нуждаются в сопровождении изучения программного материала дополнительной визуализацией, конкретизацией, примерами, связью с практическим опытом.

Для учащихся с ЗПР подросткового возраста характерна слабость речевой регуляции действий, они испытывают затруднения в речевом оформлении, не могут спланировать свои действия и дать о них вербальный отчет.

Особенности речевого развития

У учащихся с ЗПР подросткового возраста сохраняются недостатки фонематической стороны речи, они продолжают смешивать оппозиционные звуки, затрудняются выполнять фонематический разбор слова. У них остаются замены и смещения букв на письме, нечеткая дикция и отдельные нарушения звуко-слоговой структуры в малознакомых сложных словах.

Навыки словообразования формируются специфично и с запозданием; учащимся сложно образовывать новые слова приставочным и суффиксальным способами в различных частях речи, они допускают аграмматизмы как в устной, так и в письменной речи.

Подростки с ЗПР испытывают семантические трудности, они не могут опираться на контекст для понимания значения нового слова. Обедненный словарный запас затрудняет речевое оформление высказывания, отражающееся на качестве коммуникации.

В речи учащихся с ЗПР преобладают существительные и глаголы. Крайне редко дети используют оценочные прилагательные, часто заменяют слова

«штампами», не всегда подходящими по смыслу. Различение причастий и деепричастий затруднено.

В самостоятельной речи учащимся с ЗПР сложно подбирать и использовать синонимы и антонимы, они не понимают фразеологизмов, не используют в самостоятельной речи образные сравнения.

У учащихся с ЗПР подросткового возраста сохраняются специфические нарушения письма, обуславливающие большое количество орфографических и пунктуационных ошибок. Ошибки на правила правописания чаще всего являются следствием недоразвития устной речи, недостаточности метаязыковой деятельности, несформированности регуляторных механизмов. Количество дисграфических ошибок к 5 классу сокращается, а количество дизорфографических нарастает в связи с усложнением и увеличением объема программного материала по русскому языку.

Нарушение в усвоении и использовании морфологического и традиционного принципов орфографии проявляется в разнообразных и многочисленных орфографических ошибках. При построении предложений школьники допускают синтаксические, грамматические и стилистические ошибки. При повышении степени самостоятельности письменных работ количество ошибок увеличивается.

Особенности эмоционально-личностной и регуляторной сферы

Центральным признаком задержки психического развития любой степени выраженности является недостаточная сформированность саморегуляции. В подростковом возрасте произвольная регуляция все еще остается незрелой. Подростки с ЗПР легко отвлекаются в процессе выполнения заданий, совершают импульсивные действия, приступают к работе без предварительного планирования, не проводят промежуточного контроля, а потому и не замечают своих ошибок. Школьникам бывает трудно долго удерживать внимание на одном предмете или действии. Отмечается несформированность мотивационно-целевой основы учебной деятельности, что выражается в низкой поисковой активности.

По причине слабой саморегуляции и склонности к эмоциональной дезорганизации деятельности учащиеся с ЗПР нуждаются в постоянной поддержке со стороны взрослого, организующей и направляющей помощи, а иногда и в руководящем контроле.

Трудности развития волевых процессов у учащихся с ЗПР подросткового возраста приводят к невозможности устойчиво мотивированного управления своим поведением. Слабость эмоциональной регуляции проявляется у них в нестабильности эмоционального фона, недостаточности контроля проявлений эмоций, склонности к аффективным реакциям, раздражительности, вспыльчивости.

Недостаточное развитие эмоциональной сферы характеризуются поверхностностью и нестойкостью эмоций, сниженной способностью к вербализации собственного эмоционального состояния, бедностью эмоционально-экспрессивных средств в общении с окружающими, слабостью рефлексивной позиции, узким репертуаром способов адекватного и дифференцированного выражения эмоций и эмоционального реагирования в различных жизненных ситуациях.

У учащихся с ЗПР нарушено развитие самосознания, для них характерны нестабильная самооценка, завышенные притязания, стойкость эгоцентрической

позиции личности, трудности формирования образа «Я». Подросткам сложно осознавать себя в системе социальных взаимоотношений, выстраивать адекватное социальное взаимодействие с учетом позиций и мнения партнера.

Несмотря на способность понимать моральные и социальные нормы, подростки с ЗПР затрудняются в выстраивании поведения с учетом этих норм. В характерологических особенностях личности выделяются высокая внушаемость, чувство неуверенности в себе, сниженная критичность к своему поведению, упрямство в связи с определенной аффективной неустойчивостью, боязливость, обидчивость, повышенная конфликтность.

Существенные трудности наблюдаются у них в процессе планирования жизненных перспектив, осознания совокупности соответствующих целей и задач. Кроме того, все это сопровождается безынициативностью, необязательностью, уходом от ответственности за собственные поступки и поведение, отсутствием стремления улучшить свои результаты.

Особенности коммуникации и социального взаимодействия, социальные отношения

У учащихся с ЗПР подросткового возраста недостаточно развиты коммуникативные навыки, репертуар коммуникативных средств беден, часто отмечается неадекватное использование невербальных средств общения и трудности их понимания. Качество владения приемами конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми невысокое. Социальные коммуникации у них характеризуются отсутствием глубины и неустойчивостью в целом, неадекватностью поведения в конфликтных ситуациях. Понимание индивидуальных личностных особенностей партнеров по общению снижено, слабо развита способность к сочувствию и сопереживанию, что создает затруднения при оценке высказываний и действий собеседника, учете интересов и точки зрения партнера по совместной деятельности. Усвоение и воспроизведение адекватных коммуникативных эталонов неустойчиво, что зачастую делает коммуникацию подростков с ЗПР малоконструктивной, сказывается на умении поддерживать учебное сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Общепринятые правила общения и сотрудничества принимаются частично, соблюдаются с трудом и избирательно. Подростки с ЗПР не всегда могут понять социальный и эмоциональный контекст конкретной коммуникативной ситуации, что проявляется в неадекватности коммуникативного поведения, специфических трудностях вступления в контакт, его поддержания и завершения, а в случае возникновения конфликта – к неправильным способам реагирования, неадекватным стратегиям поведения. Школьники с ЗПР не умеют использовать опыт взаимоотношений с окружающими для последующей коррекции своего коммуникативного поведения, не могут учитывать оценку своих высказываний и действий со стороны взрослых и сверстников.

Особенности учебной деятельности и специфики усвоения учебного материала

На уровне основного общего образования существенно возрастают требования к учебной деятельности учащихся: к целенаправленности, самостоятельности, осуществлению познавательного поиска, постановке учебных целей и задач,

освоению контрольных и оценочных действий. У учащихся с ЗПР на уровне основного образования сохраняются недостаточная целенаправленность деятельности, трудности сосредоточения и удержания алгоритма выполняемых учебных действий, неумение организовать свое рабочее время, отсутствие инициативы к поиску различных вариантов решения. Отмечаются трудности при самостоятельной организации учебной работы, стремление избежать умственной нагрузки и волевого усилия, склонность к подмене поиска решения формальным действием. Для подростков с ЗПР характерно отсутствие стойкого познавательного интереса, мотивации достижения результата, стремления к поиску информации и усвоению новых знаний.

Учебная мотивация у учащихся с ЗПР подросткового возраста остается незрелой, собственно учебные мотивы формируются с трудом и являются неустойчивыми; для них важнее внешняя оценка, чем сам результат, они не проявляют стремления к улучшению своих учебных достижений, не пытаются осмыслить работу в целом, понять причины своих ошибок.

Результативность учебной работы у учащихся с ЗПР низка вследствие импульсивности и слабого контроля, что приводит к многочисленным ошибочным действиям и решениям.

Работоспособность школьников с ЗПР неравномерна и зависит от характера выполняемых заданий. Они не могут долго сосредотачиваться при интенсивной интеллектуальной нагрузке, у них быстро наступает утомление, пресыщение деятельностью. При напряженной мыслительной деятельности учащиеся не могут продуктивно работать в течение всего урока, но при выполнении знакомых учебных заданий, не требующих волевого усилия, могут долгое время сохранять работоспособность. Большое влияние на работоспособность оказывают внешние факторы: интенсивность деятельности на предшествующих уроках; наличие отвлекающих факторов, таких как шум, появление посторонних в классе; переживание или ожидание кого-либо значимого для ребенка события.

Особенности освоения учебного материала связаны у школьников с ЗПР с неравномерной обучаемостью, замедленностью восприятия и переработки учебной информации, непрочностью следов при запоминании материала, неточностью и ошибками воспроизведения.

Для учащихся с ЗПР характерны трудности усвоения и оперирования понятиями, склонность к их смешению, семантическим заменам, с трудом запоминают определения. Более продуктивно они усваивают материал с опорой на ясный алгоритм, визуальную поддержку, смысловые схемы.

Школьникам с ЗПР сложно сделать опосредованный вывод, осуществить применение усвоенных знаний в новой ситуации. Наблюдаются затруднения с пониманием научных текстов: им сложно выделить главную мысль, разбить текст на смысловые части, изложить основное содержание. Характерной особенностью являются затруднения в самостоятельном выборе нужного способа действия, применении известного способа решения в новых условиях или одновременном использовании двух и более простых алгоритмов.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для учащихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий учащихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для учащихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития учащихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания учащихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех учащихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у учащихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих учащихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре учащихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп учащихся с ЗПР:

- учащиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- учащиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- учащиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для учащихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы учащихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы учащихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких учащихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями учащегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Учащиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких учащихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся учащиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У учащихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики учащихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких учащихся необходимо создавать специальные педагогические условия для

занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для учащихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития учащихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких учащихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Учащиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких учащихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Учащиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и учащиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию учащихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Учащиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе учащихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции учащихся в части формирования и

развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития учащихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности учащихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям учащихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей учащегося;

- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций учащихся в части формирования и развития социальных навыков.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения учащимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации учащихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неременными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания учащихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания учащихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;

- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

- преодоление личностной незрелости учащихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Принципы и подходы к реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Принципы реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;

- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с ЗПР.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для учащихся с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части

урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, за действующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей.

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр. Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости – 140-165 уд./мин.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для учащихся с ЗПР имеют упражнения для развития подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук.

Для развития координационных способностей учащихся с ЗПР используются следующие *методы и приемы*:

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий;
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей учащихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности учащихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Примерный перечень возможных упражнений представлен в разделе «Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в таблице 1. Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей учащихся.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих *принципов работы*:

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у учащихся с ЗПР быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи учащихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание адаптированной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение учащимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. с учётом региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для учащихся с задержкой психического развития.

Содержание тематических модулей рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей учащихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т.ч. региональных и этнокультурных особенностей. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и

периодам обучения, исходя из психофизических особенностей учащихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Содержание программного материала учащимися с ЗПР может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 442 часа: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю, третий час реализован за счет внеурочной деятельности), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю, третий час реализован за счет внеурочной деятельности), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю, третий час реализован за счет внеурочной деятельности).

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;

- подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;
- техника плавания «брас» 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
-----------------------------------	----------------	-------------------------

		<p>приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и 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</p>
--	--	---

		<p>утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми 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</p>

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

	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>(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 подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств. 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. 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. 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,</p>
--	-------------------------------------	--

		подвижные игры с метанием.
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<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, 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: 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: Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p>

		Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.
Зимние виды спорта	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъёмы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).</p> <p>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>

Плавание	Обучение основным элементам плавания	<p>Подготовительные упражнения: <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i></p> <p>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.</p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.</p> <p>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</p>
----------	--------------------------------------	--

		<p>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, 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>
--	--	--

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 сопричастности 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 личностного 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.

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	<p>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.</p>	<p>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</p>

			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 и обуви, предупреждение травматизма. Оценивание</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 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. 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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. 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		

8КЛАСС

№ 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.</p> <p>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:</p> <p>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 (девочки). 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	01.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		1	05.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Олимпийские игры древности	1		1	06.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Режим дня	1		1	08.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Наблюдение за физическим развитием	1		1	12.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1	13.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Определение состояния организма	1		1	15.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

8	Составление дневника по физической культуре	1		1	19.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Упражнения утренней зарядки	1		1	20.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1	22.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1	26.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Упражнения на развитие гибкости	1		1	27.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Упражнения на развитие координации	1		1	29.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Упражнения на формирование телосложения	1		1	03.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Кувырок вперед и назад в группировке	1		1	04.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1		1	06.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Кувырок назад из стойки на	1		1	10.10.		www.edu.ru

	лопатках				2023		www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Опорные прыжки	1		1	11.10. 2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Опорные прыжки	1		1	13.10. 2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	17.10. 2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1	18.10. 2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1	20.10. 2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Бег на длинные дистанции	1		1	24.10. 2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Бег на длинные дистанции	1		1	25.10. 2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Бег на короткие дистанции	1		1	27.10. 2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Бег на короткие дистанции	1		1	07.11. 2023		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	08.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	10.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1	14.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Метание малого мяча на дальность	1		1	15.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	17.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1	21.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	22.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	24.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	28.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1	29.11.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	01.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1	05.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1	06.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1	08.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Техника ловли мяча	1		1	12.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Техника ловли мяча	1		1	13.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Техника передачи мяча	1		1	15.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Техника передачи мяча	1		1	19.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Ведение мяча стоя на месте	1		1	20.12.		www.edu.ru

					2023		www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Ведение мяча стоя на месте	1		1	22.12. 2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Ведение мяча в движении	1		1	26.12. 2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Ведение мяча в движении	1		1	27.12. 2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	29.12. 2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1	09.01. 2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Технические действия с мячом	1		1	10.01. 2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Технические действия с мячом	1		1	12.01. 2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Прямая нижняя подача мяча	1		1	16.01. 2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Прямая нижняя подача мяча	1		1	17.01. 2024		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
55	Приём и передача мяча снизу	1		1	19.01. 2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Приём и передача мяча снизу	1		1	23.01. 2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Приём и передача мяча сверху	1		1	24.01. 2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Приём и передача мяча сверху	1		1	26.01. 2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Технические действия с мячом	1		1	30.01. 2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Технические действия с мячом	1		1	31.01. 2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
61	Технические действия с мячом	1		1	02.02. 2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Технические действия с мячом	1		1	06.02. 2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1	07.02. 2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1	09.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	13.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	14.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1	16.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1	20.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	21.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1	27.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1	28.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
72	Обводка мячом ориентиров	1		1	01.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
73	История ВФСК ГТО и ГТО в	1		1	05.03.	www.edu.ru

	наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка				2024		www.school.edu.ru https://uchi.ru
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		1	06.03. 2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1	12.03. 2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1	13.03. 2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1	15.03. 2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1	19.03. 2024		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	20.03. 2024		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	22.03. 2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
81	Правила и техника выполнения	1		1	02.04.		www.edu.ru

	норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты				2024		www.school.edu.ru https://uchi.ru
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	03.04.2024		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 полу. Эстафеты	1		1	05.04.2024		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	09.04.2024		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. Эстафеты	1		1	10.04.2024		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	12.04.2024		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	16.04. 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. Подвижные игры	1		1	17.04. 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. Эстафеты	1		1	19.04. 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. Эстафеты	1		1	23.04. 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. Подвижные игры	1		1	24.04. 2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1	26.04. 2024	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	03.05. 2024		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	07.05. 2024		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	08.05. 2024		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	14.05. 2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		1	15.05. 2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		1	17.05. 2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача	1		1	21.05.		www.edu.ru

	норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				2024		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	22.05.2024		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	24.05.2024		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	1		1	04.09		http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

	первых Олимпийских игр современности. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением						
2	Составление дневника физической культуры, плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Спринтерский бег	1		1	07.09		http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&tmpl=com
3	Закаливающие процедуры. Упражнения для коррекции телосложения, для профилактики нарушения зрения, нарушений осанки. Гладкий равномерный бег	1		1	11.09		http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&tmpl=com
4	Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	1	1	14.09		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5	Бег на 1000м и 1500м	1	1	1	18.09		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
6	Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		1	21.09		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
7	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1	25.09		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
8	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»			1	28.09		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

9	Метание малого мяча 150 г	1		1	02.10	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
10	Метание малого мяча на дальность	1	1	1	05.10	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
11	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1	09.10	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
12	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1	12.10	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
13	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1	16.10	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
14	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1	19.10	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
15	Акробатические комбинации	1		1	23.10	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
16	Акробатическиеконбинации	1	1	1	26.10	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
17	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1	06.11	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
18	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1	09.11	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
19	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	13.11	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	16.11	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

21	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1	20.11		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
22	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1	23.11		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
23	Лазание по канату в три приема	1		1	27.11		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
24	Лазание по канату в три приема	1		1	30.11		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
25	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение попеременным двушажным ходом	1		1	04.12		http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
26	Передвижение попеременным двушажным ходом	1		1	07.12		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
27	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	11.12		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	14.12		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
29	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1	18.12		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
30	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1	21.12		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
31	Упражнения лыжной подготовки	1		1	25.12		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

32	Упражнения лыжной подготовки	1		1	28.12		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
33	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1	08.01		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
34	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1	11.01		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	15.01		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	18.01		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
37	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1	22.01		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
38	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1	25.01		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
39	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1	29.01		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
40	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1	01.02		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
41	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1	05.02		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
42	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1	08.02		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

43	Упражнения в ведении мяча	1		1	12.02		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
44	Упражнения в ведении мяча	1		1	15.02		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
45	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1	19.02		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
46	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1	22.02		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	26.02		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1	29.02		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
49	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1	04.03		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
50	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1	07.03		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
51	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1	11.03		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
52	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1	14.03		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1	18.03		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1	21.03		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1	01.04		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
56	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1	04.04		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1	08.04		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1	11.04		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	15.04		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	18.04		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	1	1	22.04		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	25.04		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	29.04		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	1	02.05		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	06.05		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	13.05		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
67	Промежуточная аттестация.	1	1	1	16.05		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	20.05		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	01.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		1	04.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		1	08.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест	1		1	11.09.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru

	занятий физическими упражнениями					https://uchi.ru
5	Тактическая подготовка	1		1	15.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		1	18.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Планирование занятий технической подготовкой	1		1	22.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		1	25.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Упражнения для коррекции телосложения	1		1	29.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	02.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Акробатические комбинации	1		1	06.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Акробатические пирамиды	1		1	09.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Стойка на голове с опорой на руки	1		1	13.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1	16.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1	20.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1	23.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Лазанье по канату в два приёма	1		1	27.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Преодоление препятствий наступанием	1		1	10.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		1	13.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Эстафетный бег	1		1	17.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		1	20.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1	24.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

23	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1	27.11.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1	01.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1	04.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1	08.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1	11.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Передача мяча после отскока от пола	1		1	15.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Передача мяча после отскока от пола	1		1	18.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Ловля мяча после отскока от пола	1		1	22.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Ловля мяча после отскока от пола	1		1	25.12.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Бросок мяча в корзину двумя	1		1	29.12.2023		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	12.01.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1	15.01.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1	19.01.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	22.01.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	26.01.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Верхняя прямая подача мяча	1		1	29.01.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Верхняя прямая подача мяча	1		1	02.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	05.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	09.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
42	Перевод мяча за голову	1		1	12.02.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Перевод мяча за голову	1		1	16.02.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	19.02.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	26.02.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1	01.03.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1	04.03.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1	11.03.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1	15.03.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1	18.03.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

51	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1	22.03.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	01.04.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	05.04.2024		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	08.04.2024		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	12.04.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1	15.04.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1	19.04.2024		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	22.04.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Правила и техника выполнения	1		1	26.04.2024		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		03.05.2024	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		06.05.2024	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		13.05.2024	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		17.05.2024	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		20.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1		24.05.2024	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	05.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1		1	07.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1		1	12.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Восстановительный массаж	1		1	14.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Банные процедуры	1		1	19.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Измерение функциональных резервов организма	1		1	21.09.2023	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	26.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Занятия физической культурой и режим питания	1		1	28.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Упражнения для снижения	1		1	03.10.2023	www.edu.ru

	избыточной массы тела						www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Мероприятия в режиме двигательной активности учащихся	1		1	05.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Длинный кувырок с разбега	1		1	10.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Кувырок назад в упор	1		1	12.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1	17.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1	19.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	24.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Упражнения черлидинга	1		1	26.10.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Бег на короткие дистанции	1		1	07.11.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Бег на длинные дистанции	1		1	09.11.2023		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
19	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1	14.11.2023	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1	16.11.2023	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Прыжки в высоту	1		1	21.11.2023	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	23.11.2023	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1	28.11.2023	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1	30.11.2023	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	05.12.2023	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1	07.12.2023	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1	12.12.2023	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

28	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1	14.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Плавание брассом	1		1	19.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Плавание брассом	1		1	21.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Повороты при плавании брассом	1		1	26.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Повороты при плавании брассом	1		1	28.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Ведение мяча	1		1	09.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Ведение мяча	1		1	11.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Передача мяча	1		1	16.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Передача мяча	1		1	18.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Приемы и броски мяча на месте	1		1	23.01.2024	www.edu.ru

							www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Приемы и броски мяча на месте	1		1	25.01.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Приемы и броски мяча после ведения	1		1	30.01.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Приемы и броски мяча после ведения	1		1	01.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1	06.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1	08.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1	13.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Приёмы и передачи в движении	1		1	15.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Приёмы и передачи в движении	1		1	20.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Удары	1		1	22.02.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru

						https://uchi.ru
47	Удары	1		1	27.02.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Блокировка	1		1	29.02.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Ведение мяча	1		1	05.03.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Приемы мяча	1		1	07.03.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Передачи мяча	1		1	12.03.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Остановки и удары по мячу с места	1		1	14.03.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	Остановки и удары по мячу в движении	1		1	19.03.2024	https://uchi.ru 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	21.03.2024	https://uchi.ru www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1	02.04.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1	04.04.2024		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	09.04.2024		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	11.04.2024		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	16.04.2024		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	18.04.2024		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	23.04.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

62	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
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1	02.05.2024		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	07.05.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	14.05.2024		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1	16.05.2024		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	21.05.2024		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	23.05.2024		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/>

