МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
МКУ "Управление образования г.Енисейска"
МБОУ «СШ №3 имени А.Н.Першиной»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
На заседании методического объединение учителей ООО Протокол №1 от «31» августа 2023 г.	Заместитель директора по учебной работе Стародубцева И.В. 31.08.2023	Директор МБОУ «СШ №3 имени А.Н.Першиной» _____С.В.Тараторкина Приказ №03-10-152 от 31.08.2023

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА, вариант 6.1)
5-9 классы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E8505EB6536899D7F25B41BF6968EE3B
Владелец: Тараторкина Светлана Викторовна
Действителен: с 17.04.2023 до 10.07.2024

Шайдурова О.О., учитель физической кульуры

Енисейск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы основного общего образования обучающихся с НОДА.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования 2010 года и Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

Задачи реализации программы, представленные в разделе «Общие положения» на уровне основного общего образования дополняются следующими задачами:

формирование потребности в занятиях адаптивной физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

развитие физических способностей, формирование условий для выбора направления адаптивного спорта и самореализации в этой сфере.

Принципы и подходы к реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» представлены в разделе «Общие положения».

Цель и задачи реализации программы по предмету

Цель реализации программы – содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА, формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни.

Задачи реализации программы:

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровня функциональных возможностей обучающихся;

укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;

обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

развитие социально-коммуникативных умений;

развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;

коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки

усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
изменение качества движений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;
коррекция и развитие физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
профилактика и коррекция соматических нарушений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.
В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями, обусловленными органическим поражением центральной нервной системы, в каждое занятие необходимо включать упражнения, наькоррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам. Для обучающихся с поражениями спинного мозга важно включать в структуру занятий упражнения для профилактики контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры.
Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием конечностей следует подбирать специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы. Перед учителем также стоит задача по овладению обучающимся протезом, стимуляции его использования.
Принципы и подходы к реализации программы
Принцип единства диагностики и коррекции. До начала реализации программы необходимо организовать и провести комплексное диагностическое обследование, позволяющее выявить особенности двигательного развития, получить медицинские рекомендации по возможным направлениям работы, определить особенности организации двигательной деятельности (в том числе с учетом запрета определенных движений), характер и интенсивность трудностей, сделать заключение об их возможных причинах. Реализация программы требует от учителя постоянного контроля динамики изменений личности, поведения и деятельности, эмоциональных состояний, чувств и переживаний

обучающегося с НОДА. Такой контроль позволяет вовремя вносить коррективы в рабочую программу учителя.

Принцип учета индивидуальных, дифференцированных особенностей обучающегося с НОДА с учетом разнообразия выявленных нарушений.

Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.

Принцип вариативности предполагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения АФК с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА, что позволяет учителю составлять индивидуальный учебный план, отбирая содержание под конкретного обучающегося с НОДА.

Принцип непрерывности получения образования обеспечивает подготовку обучающегося с НОДА к интеграции в систему непрерывного образования; осуществляет обеспечение преемственности знаний.

Принцип инклюзивности направлен на продуктивное включение каждого обучающегося с НОДА в образовательный процесс вне зависимости от его ограничений и стартовых возможностей.

Принцип сотрудничества с семьей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

Программа реализуется в рамках *деятельностного подхода*, определяющего тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого обучающегося с НОДА.

Основной формой реализации программы является урочная форма, исторически и эмпирически оправдавшая себя. В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

1) уроки образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

2) уроки коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

3) уроки оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

5) уроки спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в конкретном виде адаптивного спорта;

6) уроки рекреационной направленности, предназначенные для развития организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Формы проведения уроков отражают преимущественную направленность занятий АФК. Каждый урок по своему характеру является комплексным, он включает элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физической культуре для обучающихся с НОДА является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом состояния здоровья, особенностей заболевания, двигательных возможностей, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Важное значение в коррекционно-развивающей деятельности имеют внеурочные формы АФК. Их цель — удовлетворение потребности обучающихся с НОДА в эмоциональной

двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации. Они определяются уровнем функциональных двигательных возможностей обучающихся, не регламентированы строго по времени, месту проведения, количеству участников, их возрасту, могут включать лиц с разными двигательными нарушениями, проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями, добровольными помощниками.

Характеристика психофизического развития обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Отклонения в развитии у обучающихся с двигательной патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности различных нарушений.

Контингент обучающихся с НОДА крайне неоднороден как в клиническом, так и психолого-педагогическом отношении.

В зависимости от причин и времени действия вредных факторов выделяются следующие виды патологии ОДА:

заболевания нервной системы: детский церебральный паралич (ДЦП), врожденные пороки развития, текущие неврологические заболевания (миопатия и др.);

врожденная патология опорно-двигательного аппарата: врожденный вывих бедра, кривошея, косолапость и другие деформации стоп, аномалии развития позвоночника, недоразвитие и дефекты конечностей, артрогрипоз;

приобретенные заболевания и повреждения ОДА: травматические повреждения головного мозга, спинного мозга и конечностей, полиартрит; заболевания скелета (туберкулез, опухоли костей, остеомиелит); системные заболевания скелета (хондрострофия, рахит).

В соответствии с Международной классификацией болезней (МКБ-10) выделяются следующие заболевания, которые приводят к нарушениям функции опорно-двигательного аппарата:

1. Последствия воспалительных болезней центральной нервной системы с двигательными нарушениями и нарушениями к способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.
2. Детский церебральный паралич и другие паралитические синдромы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.
3. Полиневропатии и другие поражения периферической нервной системы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.
4. Прогрессирующие мышечные дистрофии и врожденные миопатии с двигательными нарушениями.
5. Спинальная мышечная атрофия с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.
6. Врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата с двигательными нарушениями.
7. Ювенальный ревматоидный артрит с двигательными нарушениями.
8. Артрогрипоз с двигательными нарушениями.
9. Хондродистрофия с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.
10. Другие заболевания, приведшие к двигательным нарушениям и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и

самообслуживанию.

При всем разнообразии врожденных, рано приобретенных заболеваний и повреждений ОДА у большинства обучающихся наблюдаются сходные проблемы. У всех отмечаются двигательные расстройства (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций), которые могут иметь различную степень выраженности, что позволяет выделить условные подгруппы для проведения занятий в форме уроков АФК:

Обучающиеся с тяжелой степенью двигательных нарушений – обучающиеся с НОДА не владеют навыками ходьбы, их манипулятивная деятельность ограничена, не могут самостоятельно обслуживать себя.

*Обучающиеся со средней степенью двигательных нару*шений – обучающиеся с НОДА владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.). Имеют нарушения манипулятивной деятельности. Т.е. их самостоятельное передвижение затруднено, навыки самообслуживания развиты не полностью.

Обучающиеся с легкой степенью двигательных нарушений – обучающиеся с НОДА ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, у них достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения часто недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

При этом необходимо учитывать, что отнесение обучающегося к той или иной подгруппе по тяжести двигательных нарушений носит условный характер и не влечет за собой обязательность проведения групповых занятий.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

На изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования отводится в учебном плане 68 часов в год, из расчёта 2 учебных часа в неделю. Общее количество часов адаптивной физической культуры за период освоения основного общего образования - не менее 340 часов за 5 лет обучения.

При проведении уроков АФК рекомендуется деление классов на подгруппы с учетом уровня функциональных двигательных возможностей.

В расписании дополнительно могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками, а также занятия реабилитационной (абилитационной) направленности за счет часов внеурочной деятельности, в том числе индивидуальные. Количество часов на каждого обучающегося с НОДА определяется школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом с учетом медицинских рекомендаций в зависимости от тяжести двигательного нарушения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5 КЛАСС

Модуль «Знания о физической культуре»

Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.

Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.

Модуль «Гимнастика»

Обучение основным гимнастическим элементам

Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.

Упражнения для развития мышц шеи.

Упражнения для развития мышц туловища.

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).

Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Обучение элементам акробатики

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

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).

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.

Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках, мост.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

Модуль «Легкая атлетика»

Обучение технике ходьбы и бега

Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;

ходьба приставным шагом левым и правым боком;

ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);

ходьба с изменением направлений по сигналу;

ходьба с выполнением движений рук на координацию;

ходьба с преодолением несложных препятствий;

ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег.

Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;

Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору;

бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;

бег в различном темпе;

медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;

«Челночный бег»;

бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);

бег широким шагом на носках по прямой;

скоростной бег на дистанции 10-30м;

бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;

эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;

различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;

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.

Обучение метанию малого мяча

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 в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

Модуль «Спортивные игры»

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

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.

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.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено

Футбол:

Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;

отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Обучение основным элементам лыжной подготовки

1) передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;

2) подъёмы на лыжах в гору;

3) спуски с гор на лыжах;

4) торможения при спусках;

5) повороты на лыжах в движении;

6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.

6 КЛАСС

Модуль «Знания о физической культуре»

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.

Модуль «Гимнастика»

Обучение основным гимнастическим элементам

Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.

Упражнения для развития мышц шеи.

Упражнения для развития мышц туловища.

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).

Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Обучение элементам акробатики

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

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).

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.

Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках. Мост.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

Модуль «Легкая атлетика»

Обучение технике ходьбы и бега

Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;

ходьба приставным шагом левым и правым боком;

ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);

ходьба с изменением направлений по сигналу;

ходьба с выполнением движений рук на координацию;

ходьба с преодолением несложных препятствий;

ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег.

Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;

Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору;

бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;

бег по ориентирам;

бег в различном темпе;

медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;

«Челночный бег»;

бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);

бег с грузом в руках;

бег широким шагом на носках по прямой;

скоростной бег на дистанции 10-30м;

бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;

эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;

различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;

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.

Обучение метанию малого мяча

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 в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

Модуль «Спортивные игры»

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

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.

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.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено

Футбол:

Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;

отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Обучение основным элементам лыжной подготовки

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

2) подъёмы на лыжах в гору;

3) спуски с гор на лыжах;

4) торможения при спусках;

5) повороты на лыжах в движении;

6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.

7 КЛАСС

Модуль «Знания о физической культуре»

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.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Модуль «Гимнастика»

Обучение основным гимнастическим элементам

Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и

вращения, махи, отведения и приведения.

Упражнения для развития мышц шеи.

Упражнения для развития мышц туловища.

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).

Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. 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.

Обучение элементам акробатики

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

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).

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.

Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках

Мост. Перевороты.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

Модуль «Легкая атлетика»

Обучение технике ходьбы и бега

Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;

ходьба приставным шагом левым и правым боком;

ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);

ходьба скрестным шагом;

ходьба с изменением направлений по сигналу;

ходьба с выполнением движений рук на координацию;

ходьба с преодолением несложных препятствий;

продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;

пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км,

ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег.

Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;

Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;

Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору;

бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;

бег в различном темпе;

«Челночный бег»;

бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);

бег с грузом в руках;

бег широким шагом на носках по прямой;

скоростной бег на дистанции 10-30м;

бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;

эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;

бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);

различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;

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.

Метание малого мяча

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.

Модуль «Спортивные игры»

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

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.

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.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено

Футбол:

Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;

отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Обучение основным элементам лыжной подготовки

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

2) подъёмы на лыжах в гору;

3) спуски с гор на лыжах;

4) торможения при спусках;

5) повороты на лыжах в движении;

6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.

8 КЛАСС

Модуль «Знания о физической культуре»

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности.

Модуль «Гимнастика»

Обучение основным гимнастическим элементам

Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.

Упражнения для развития мышц шеи.

Упражнения для развития мышц туловища.

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).

Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. 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.

Обучение элементам акробатики

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения, с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).

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).

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.

Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках

Мост. Перевороты.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

Модуль «Легкая атлетика»

Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;

ходьба приставным шагом левым и правым боком;

ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);

ходьба скрестным шагом;

ходьба с изменением направлений по сигналу;

ходьба с выполнением движений рук на координацию;

ходьба с преодолением несложных препятствий;

продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;

пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км,

ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег.

Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;

Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору;

бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;

бег по ориентирам;

бег в различном темпе;

«Челночный бег»;

бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);

бег с грузом в руках;

бег широким шагом на носках по прямой;

скоростной бег на дистанции 10-30м;

бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;

эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;

бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);

различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;

бег на 30м на скорость;

кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.

Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.

Обучение метанию малого мяча

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, подвижные игры с метанием.

Модуль «Спортивные игры»

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

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.

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.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено

Футбол:

Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;

отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Обучение основным элементам лыжной подготовки

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

2) подъёмы на лыжах в гору;

3) спуски с гор на лыжах;

4) торможения при спусках;

5) повороты на лыжах в движении;

6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.

Модуль «Плавание»

Обучение основным элементам плавания

Подготовительные упражнения:

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна

Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.

Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.

При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».

Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).

Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.

Упражнение «поплавок».

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

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.

Скольжение на спине.

Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.

Скольжение на спине.

Выдохи в воду.

Плавание на груди и спине вольным стилем

Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.

9 КЛАСС

Модуль «Знания о физической культуре»

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Модуль «Гимнастика»

Обучение основным гимнастическим элементам

Построения и перестроения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.

Упражнения для развития мышц шеи.

Упражнения для развития мышц туловища.

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).

Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. 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.

Обучение элементам акробатики

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения, с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).

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).

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.

Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.

Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.

Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках

Мост. Перевороты.

Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

Модуль «Легкая атлетика»

Ходьба.

Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;

ходьба приставным шагом левым и правым боком;

ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);

ходьба скрестным шагом;

ходьба с выполнением движений рук на координацию;

ходьба с преодолением несложных препятствий;

продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;

пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км,

ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

Бег.

Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору;

бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;

бег по ориентирам;

бег в различном темпе;

медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;

«Челночный бег»;

бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);

бег с грузом в руках;

бег широким шагом на носках по прямой;

бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;

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.

Обучение метанию малого мяча

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, подвижные игры с метанием.

Модуль «Спортивные игры»

Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол

Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.

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.

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.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.

Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено

Футбол:

Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).

Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;

отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Обучение основным элементам лыжной подготовки

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

2) подъёмы на лыжах в гору;

3) спуски с гор на лыжах;

4) торможения при спусках;

5) повороты на лыжах в движении;

6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.

Модуль «Плавание»

Обучение основным элементам плавания

Подготовительные упражнения:

Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна

Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.

Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.

При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».

Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).

Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.

Упражнение «поплавок».

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

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.

Скольжение на спине.

Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.

Скольжение на спине.

Выдохи в воду.

Плавание на груди и спине вольным стилем

Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

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

готовность и способность обучающихся 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 обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности, эффективности или неуспешности, неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 КЛАСС

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 КЛАСС

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 КЛАСС

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 КЛАСС

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Предметные результаты представлены по предлагаемым модулям программы. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся с НОДА умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий в форме уроков адаптивной физической культуры. Практические результаты определяются

индивидуально исходя из особенностей двигательных нарушенийобучающегося, медицинских рекомендаций, степени двигательных нарушений. Предметные результаты уточняются школьным психолого- медико-педагогическим консилиумом

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека.	1,5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4.	Знакомство с историей олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/
2.4.	Осанка как показатель физического развития и	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/main/

	здоровья школьника				263327/
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.5	0	0	https://tsput.ru/res/fizvosp/sportmedicine/g_2.htm
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/additional/314233/
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
Итого по разделу		7			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
3.2.	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/
3.5.	Упражнения на развитие гибкости	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/
3.6.	Упражнения на развитие координации	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/

3.7.	Упражнения на формирование телосложения	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность	1.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Построения и перестроения.	1.5	0	0	https://infourok.ru/gimnastika-5-klass-kuvyrok-vpered-4112535.html
3.10.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения без предметов.	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/conspect/78253/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения с предметами.	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/main/263075/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Обучение элементам акробатики: стойка на лопатках.	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
3.13.	Модуль «Гимнастика». Обучение элементам акробатики: мост.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
3.14.	Модуль «Гимнастика. Кувырок вперёд в группировке	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
3.15.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
3.16.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Разновидности ходьбы.	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/262734/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения.	2.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением малых препятствий.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег в различном темпе.	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения.	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения в метании малого мяча.	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/262791/
3.25.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в цель	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/consp

	пологого склона				ect/262513/
3.31.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ранее разученные технические действия с мячом	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/2

	на месте и в движении				61447/
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Ранее разученные технические действия с мячом	1.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/control/1/
3.44.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/control/1/
3.45.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/control/1/
3.46.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/control/1/
3.47.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	0.25	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/control/1/
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/conspect/290598/

1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/conspect/290598/
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/conspect/290598/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2.	Физическая подготовка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.3.	Правила развития физических качеств	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/conspect/261642/
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/261737/
2.7.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/conspect/261831/
Итого по разделу		9			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.3.	Упражнения для оптимизации работоспособности	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/consp

	мышц в режиме учебного дня				ect/262023/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Построения и перестроения.	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.5.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения без предметов.	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения с предметами.	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Обучение элементам акробатики: стойка на лопатках, мост, перевороты	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspect/262023/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед с прыжка.	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/conspect/262481/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/conspect/262607/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/conspect/262607/
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Разновидности ходьбы.	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/

3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением малых препятствий.	1.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения.	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег в различном темпе.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1389/
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	2.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	3.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	1.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
3.22.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/

3.23.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/940/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	3.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство 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	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/main/262291/
Итого по разделу		55			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					

1.1.	Зарождение олимпийского движения	1.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.5	0	0	https://www.olympic-champions.ru/olympic/lists/champions_winter/ https://www.olympic-champions.ru/olympic/lists/champions_summer/ https://www.olympic-champions.ru/olympic/regions/orenburg/
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.5	0	0	https://zen.yandex.ru/media/id/5ab4b3f59f434792b3bab8a2/formirovanie-lichnosti-v-processe-fizicheskogo-vospitaniia-rebenka-5b1199c5e44a94961ef355bd
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	https://gotowalk.blogspot.com/2021/12/Dnevnik-samokontrolja-fizicheskogo-sostojanija.html
2.2.	Понятие «техническая подготовка	0.5	0	0	https://studme.org/275194/pedagogika/tehnicheskaya_podgotovka
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	1	0	0	http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/teoriia-fizicheskoi-kultury-i-sporta/2-1-1-fizicheskie-uprazhneniia-kak-osnovnoe-sredstvo-formirovaniia-fizicheskoi-kultury-lichnosti

2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1.25	0	0	https://studbooks.net/692775/turizm/proverka_otsenka_dvigatelnyh_umeniy_navykov_poluchennyh_urokah
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.75	0	0	https://scienceforum.ru/2017/article/2017038738
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	0	https://pandia.ru/text/80/100/4632.php
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0	https://bstudy.net/820640/sport/planirovanie_sportivnoy_trenirovke
2.8.	Правила техники безопасности при занятиях АФК и спортом, гигиена мест занятий физическими упражнениями	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.5	0	0	https://infourok.ru/effekt-ozdorovleniya-na-urokah-fizkulturi-1730718.html
Итого по разделу		7			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/conspect/261675/
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	3.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Построения и перестроения.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения без предметов.	2.5	0	0	https://gimnastikasport.ru/akrobatika/piramidi-dlya-shkolnikov.html
3.5.	Модуль «Гимнастика». Обучение элементам акробатики: стойка на лопатках, мост, перевороты, стойка на голове, стойка на руках	3	0	0	https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.d7860842-6294df03-1603bb11-74722d776562/https/www.wikihow.com/Do-a-Headstand

3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство 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	0.5	0	0	https://www.art-talant.org/publikacii/10877-metodika-obucheniya-stoyki-na-golove
3.7.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения с предметами.	2	0	0	https://cross.expert/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html
3.8.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3997/conspect/226022/
3.9	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.10	Кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед с прыжка.	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.11	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	1.5	0	0	https://multiurok.ru/blog/uprazhnieniia-stiep-aerobiki.html
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Разновидности ходьбы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения.	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег в различном темпе.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	1.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
3.16.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег»	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/

3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/conspect/262317/
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/262218/
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	4.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/

3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	1.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1.5	0	0	https://sportyfi.ru/basketbol/priemi/lovlya-myacha/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	0.5	0	0	https://sportyfi.ru/basketbol/priemi/lovlya-myacha/
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/conspect/193963/
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	2.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/

3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/conspect/225456/
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	2	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/conspect/262550/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	https://lektsii.org/13-64101.html
1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1.5	0	0	https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2016/01/13/vsestoronnee-razvitie-lichnosti-i-fizicheskaya-kultura
1.3.	Адаптивная физическая культура	1.5	0	0	https://lfkplus.ru/lfk-plyus/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura.html
Итого по разделу		4			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	1.75	0	0	https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/osanka/
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	2	0	0	https://infourok.ru/korrekciya-izbitochnogo-vesa-dlya-yunoshey-i-devushek-2240228.html
2.3.	Составление планов-конспектов для	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/cons

	самостоятельных занятий спортивной подготовкой				pect/261737/
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0.75	0	0	https://studopedia.ru/2_52769_planirovanie-i-upravlenie-samostoyatelnimi-zanyatiyami.html
Итого по разделу		6			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	0	http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/3643
3.2.	Модуль «Гимнастика». Построения и перестроения.	2.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/conspect/261989/
3.3.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения без предметов.	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/conspect/261568/
3.4	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения с предметами.	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.5	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке, кувырок назад	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.6	Модуль «Гимнастика». Обучение элементам акробатики: стойка на лопатках, мост, перевороты, стойка на голове, стойка на руках	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/263165/
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Разновидности ходьбы.	3.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/conspect/290662/
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения.	3	0	0	https://helpiks.org/3-44353.html
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	1	0	0	https://athletics-sport.info/rules

3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег в различном темпе	6.5	0	0	https://infourok.ru/metodika-podgotovki-gto-beg-na-dlinnye-distancii-4056230.html
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий.	4.5	0	0	https://infourok.ru/podgotovka-k-sdache-norm-gto-1956842.html
3.10	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнений с малым мячом на развитие точности движений	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	0	https://fizkultura-obg.ru/konspekt-uroka-preodolenie-estestvennyih-prepyatstviy-na-lyizhah
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	0.5	0	0	https://www.drive2.ru/b/288230376151818709/
3.14.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/262513/
3.15.	Модуль «Плавание». Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1.25	0	0	https://rebenokvsporte.ru/kak-pravilno-plavat-krolem-metodika-plavaniya-na-spine-na-grudi/
3.16.	Модуль «Плавание». Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	0	https://iplav.com/stili/povoroty-v-plavanii.html
3.17.	Модуль «Плавание». Проплывание учебных дистанций	2.5	0	0	https://rebenokvsporte.ru/kak-pravilno-plavat-krolem-metodika-plavaniya-na-spine-na-grudi/
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/conspect/95812/

3.20.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/conspect/86314/
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/conspect/43583/
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	0	0	https://studbooks.net/717678/turizm/metodika_sovershenstvovaniya_napadayuschego_udara
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/conspect/43698/
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	0.75	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/conspect/280612/
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	0.75	0	0	https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-bloku-v-voleibolu.html
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	1.75	1	0	https://football-esthete.ru/taktika-v-mini-futbole/
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/main/104479/
1.2.	Пешие туристские подходы	1	0	0	https://resh.edu.ru/summer-education?type=2&organization=undefined
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/conspect/261959/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.2.	Банные процедуры	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/main/309253/
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/conspect/262823/
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	https://www.dzhmao.ru/info/instruktsiya-po-okazaniyu-pervoy-dovrachebnoy-pomoshchi-.php
Итого по разделу		5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/

3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	3.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/main/
3.4.	Модуль «Гимнастика». Построения и перестроения.	1	0	0	https://znanio.ru/media/vidy-kuvyrkov-tehnika-vypolneniya-kuvyrka-2528820
3.5.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения без предметов.	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/172601/
3.6.	Модуль «Гимнастика». Общеразвивающие упражнения с предметами.	3.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/
3.7.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке.	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/conspect/172543/
3.8.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/main/172548/
3.9.	Модуль «Гимнастика». Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.10.	Модуль «Гимнастика». Обучение элементам акробатики: стойка на лопатках, мост, перевороты.	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.11.	Модуль «Гимнастика». Обучение элементам акробатики: стойка на голове, стойка на руках.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/
3.12.	Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга	1.5	0	0	https://vse-kursy.com/read/972-uroki-cherlidinga-obuchayuschie-video.html
3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	3.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Разновидности ходьбы.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Специальные беговые упражнения.	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег.	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег в различном темпе	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий.	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнений с малым мячом на развитие точности движений	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	3.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/conspect/190817/
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
3.22.	Модуль «Плавание». Плавание брассом	2.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
3.23.	Модуль «Плавание». Повороты при плавании брассом по учебной дистанции	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
3.24.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	3.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/
3.25.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	3.25	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/conspect/226129/
3.26.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	2	1	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания и формирования функциональной грамотности обучающихся	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата
			всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знания о физической культуре. История олимпийского движения в России. Обучение технике ходьбы. Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).	Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	1	0	0	Практическая работа;	
2.	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.). Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору.		1	0	0	Практическая работа;	
3.	Ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений		1	0	0	Практическая работа;	

	рук на координацию. Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег в различном темпе						
4.	Ходьба с преодолением несложных препятствий; «Челночный бег»; Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).	Регулирование поведения обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
5.	Бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-30м	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	1	0	0	Практическая работа;	
6.	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; Бег на 20-30м; Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
7.	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;		1	0	0	Практическая работа;	
8.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения,	1	0	0	Практическая работа;	

		проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе					
9.	Обучение метанию малого мяча 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.	Регулирование поведения обучающихся. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке	1	0	0	Практическая работа;	
10.	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.		1	0	0	Практическая работа;	
11.	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой		1	0	0	Практическая работа;	

	атлетики						
12.	«Спортивные игры». Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	Применение интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, дидактического театра, игровых методик, дискуссий, которые дают возможность обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления	1	0	0	Практическая работа;	
13.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.		1	0	0	Практическая работа;	
14.	Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке	1	0	0	Практическая работа;	
15.	Прямая нижняя подача мяча		1	0	0	Практическая работа;	
16.	Прямая нижняя подача мяча		1	0	0	Практическая работа;	
17.	Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом.	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	

18.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке	1	0	0	Практическая работа;	
19.	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.		1	0	0	Практическая работа;	
20.	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка.	1	0	0	Практическая работа;	
21.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.		1	0	0	Практическая работа;	
22.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.		1	0	0	Практическая работа;	
23.	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,	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции,	1	0	0	Практическая работа;	

	перекат вперед погнувшись.	способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки;					
24.	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.		1	0	0	Практическая работа;	
25.	Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).		1	0	0	Практическая работа;	
26.	Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).		1	0	0	Практическая работа;	
27.	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.		1	0	0	Практическая работа;	
28.	Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их. Решение нетипичных задач по формированию	1	0	0	Практическая работа;	

29.	Обучение технике: Стойка на лопатках, мост.	функциональной грамотности.	1	0	0	Практическая работа;	
30.	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	
31.	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.		1	0	0	Практическая работа;	
32.	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.		1	0	0	Практическая работа;	
33.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.		1	0	0	Практическая работа;	
34.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Организация форм индивидуальной и групповой работы	1	0	0	Практическая работа;	

35.	«Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки;	1	0	0	Практическая работа;	
36.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Включение в «дела»	1	0	0	Практическая работа;	
37.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом		1	0	0	Практическая работа;	
38.	Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
39.	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
40.	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
41.	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.		1	0	0	Практическая работа;	
42.	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.		1	0	0	Практическая работа;	

43.	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона		1	0	0	Практическая работа;	
44.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта		1	0	0	Практическая работа;	
45.	«Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	Организация форм индивидуальной и групповой работы. Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки;	1	0	0	Практическая работа;	
46.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении		1	0	0	Практическая работа;	
47.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».		1	0	0	Практическая работа;	
48.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».		1	0	0	Практическая работа;	
49.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	
50.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	Опора на ценностные ориентиры обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	

51.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.		1	0	0	Практическая работа;	
52.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности.	1	0	0	Практическая работа;	
53.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.		1	0	0	Практическая работа;	
54.	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. «Лёгкая атлетика». бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения		1	0	0	Практическая работа;	
55.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
56.	Составление дневника физической культуры. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого		1	0	0	Практическая работа;	

	старта						
57.		Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре	1	0	0	Практическая работа;	
58.	Сочетание разновидностей ходьбы		1	0	0	Практическая работа;	
59.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень		1	0	0	Практическая работа;	
60.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень		1	0	0	Практическая работа;	
61.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.		1	0	0	Практическая работа;	
62.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности.	1	0	0	Практическая работа;	
63.	«Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	Организация индивидуальных и групповых проектов для формирования проектной культуры как глобальной компетенции в составе функциональной грамотности – самостоятельное креативное решение проблем и жизненно-практических задач, генерирование и оформление	1	0	0	Практическая работа;	
64.	Остановка катящегося мяча способом «наступания».		1	0	0	Практическая работа;	
65.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой».		1	0	0	Практическая работа;	

66.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Обводка мячом ориентиров (конусов).	собственных идей, уважение чужих идей, опыт публичного выступления и коммуникации с оппонентами, аргументирования и креативного отстаивания своей точки зрения	1	0	0	Практическая работа;	
67.	Итоговая контрольная работа		1	1	0	Контрольная работа;	
68.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.		1	0	0	Практическая работа; контрольная работа;	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	1	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания и формирования функциональной грамотности обучающихся	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата
			всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. «Лёгкая атлетика». Обучение технике ходьбы и бега. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с	Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	1	0	0	Практическая работа;	

	остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию. Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка					
2.	Ходьба с преодолением несложных препятствий; ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Бег в различном темпе; медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут		1	0	0	Практическая работа;	
3.	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). «Челночный бег»; бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);		1	0	0	Практическая работа;	
4.	Ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	1	0	0	Практическая работа;	

	30м						
5.	Ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий. Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	
6.	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;		1	0	0	Практическая работа;	
7.	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;		1	0	0	Практическая работа;	
8.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.		1	0	0	Практическая работа;	
9.	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.		1	0	0	Практическая работа;	
10.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся)		1	0	0	Практическая работа;	

	мишень.						
11.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
12.	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. «Спортивные игры». Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.		1	0	0	Практическая работа;	
13.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	1	0	0	Практическая работа;	
14.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	Регулирование поведения обучающихся;	1	0	0	Практическая работа;	
15.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны	Реализация воспитательных возможностей различных видов	1	0	0	Практическая работа;	

	площадки команды соперника.	деятельности ребенка					
16.	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	Применение интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, дидактического театра, игровых методик, дискуссий, которые дают возможность обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;	1	0	0	Практическая работа;	
17.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.		1	0	0	Практическая работа;	
18.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.		1	0	0	Практическая работа;	
19.	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений	Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	1	0	0	Практическая работа;	

20.	Ведение дневника физической культуры. 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.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке. Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	
21.	Обучение основным гимнастическим элементам Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	Регулирование поведения обучающихся;	1	0	0	Практическая работа;	
22.	Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи.	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	

	Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.						
23.	Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
24.	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).	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	
25.	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).	Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка.	1	0	0	Практическая работа;	
26.	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,		1	0	0	Практическая работа;	

	перекат вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.						
27.	Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. .	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка. Опора на ценностные ориентиры обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
28.	Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.		1	0	0	Практическая работа;	
29.	Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	

30.	Стойки: Стойка на лопатках. Мост.	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления	1	0	0	Практическая работа;	
31.	Стойки: Стойка на лопатках. Мост.		1	0	0	Практическая работа;	
32.	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.	Опора на ценностные ориентиры обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
33.	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.		1	0	0	Практическая работа;	
34.	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	
35.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече.		1	0	0	Практическая работа;	
36.	Поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне;		1	0	0	Практическая работа;	

	спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке						
37.	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки; Включение в «дела»	1	0	0	Практическая работа;	
38.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом		1	0	0	Практическая работа;	
39.	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.	Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
40.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки		1	0	0	Практическая работа;	
41.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.		1	0	0	Практическая работа;	
42.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.		1	0	0	Практическая работа;	
43.	Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
44.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски,	Организация форм индивидуальной и групповой	1	0	0	Практическая	

	торможение.	работы				работа;	
45.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.		1	0	0	Практическая работа;	
46.	Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.	Опора на ценностные ориентиры обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
47.	«Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста	Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности	1	0	0	Практическая работа;	
48.	Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.		1	0	0	Практическая работа;	
49.	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.		1	0	0	Практическая работа;	
50.	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.		1	0	0	Практическая работа;	
51.	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	

52.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки	1	0	0	Практическая работа;	
53.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	Организация форм индивидуальной и групповой работы	1	0	0	Практическая работа;	
54.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.	Опора на ценностные ориентиры обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
55.	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. скоростной бег на дистанции 10-30м; бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе. Ранее разученные беговые упражнения.	Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре;	1	0	0	Практическая работа;	
56.	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера. Ранее разученные беговые упражнения.		1	0	0	Практическая работа;	
57.	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м	Организация форм индивидуальной и групповой работы	1	0	0	Практическая работа;	

58.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	
59.	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
60.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
61.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности	1	0	0	Практическая работа;	
62.	«Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега		1	0	0	Практическая работа;	
63.	Удары по катящемуся мячу с разбега		1	0	0	Практическая работа;	
64.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и	Организация индивидуальных и групповых проектов для формирования проектной культуры как глобальной компетенции в составе	1	0	0	Практическая работа;	

	обводке	функциональной грамотности – самостоятельное креативное решение проблем и жизненно-практических задач, генерирование и оформление собственных идей, уважение чужих идей, опыт публичного выступления и коммуникации с оппонентами, аргументирования и креативного отстаивания своей точки зрения					
65.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке		1	0	0	Практическая работа;	
66.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке		1	0	0	Практическая работа;	
67.	Итоговая контрольная работа		1	1	0	Контрольная работа;	
68.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.		1	0	0	Практическая работа;	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	1	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания и формирования функциональной грамотности обучающихся	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата
			всего	контрольные работы	практические работы		

1.	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. «Лёгкая атлетика». Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком;	Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	1	0	0	Практическая работа;	
2.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. «Лёгкая атлетика». Ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег в различном темпе		1	0	0	Практическая работа;	
3.	Ведение дневника по физической культуре. «Лёгкая атлетика». «Челночный бег»; бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);		1	0	0	Практическая работа;	

	ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию						
4.	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Эстафетный бег.	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	1	0	0	Практическая работа;	
5.	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.		1	0	0	Практическая работа;	
6.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. «Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
7.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.		1	0	0	Практическая работа;	
8.	Ходьба с преодолением несложных препятствий;		1	0	0	Практическая работа;	

	продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; бег с грузом в руках						
9.	Пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км	Применение интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, дидактического театра, игровых методик, дискуссий, которые дают возможность обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления	1	0	0	Практическая работа;	
10.	Скоростной бег на дистанции 10-30м		1	0	0	Практическая работа;	
11.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики		1	0	0	Практическая работа;	
12.	Выдающиеся советские и российские олимпийцы. «Спортивные игры». Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову		1	0	0	Практическая работа;	
13.	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову		1	0	0	Практическая работа;	
14.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника		1	0	0	Практическая работа;	
15.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника		1	0	0	Практическая работа;	
16.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
17.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	

18.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.	Регулирование поведения обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
19.	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
20.	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки;	1	0	0	Практическая работа;	
21.	«Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
22.	Акробатические комбинации из ранее разучен-ных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке	1	0	0	Практическая работа;	

23.	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики		1	0	0	Практическая работа;	
24.	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики	Регулирование поведения обучающихся. Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
25.	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.		1	0	0	Практическая работа;	
26.	Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими		1	0	0	Практическая работа;	

	ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.						
27.	Упражнения с сопротивлением. 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.	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
28.	Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).		1	0	0	Практическая работа;	
29.	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). Перекаты: вперед и назад из положения, лёжа на спине, перекат вперед и назад из	Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка	1	0	0	Практическая работа;	

	положения, сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.						
30.	Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе. Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.		1	0	0	Практическая работа;	
31.	Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Мост. Перевороты.	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
32.	Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Мост. Перевороты.		1	0	0	Практическая работа;	
33.	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.		1	0	0	Практическая работа;	

34.	Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.		1	0	0	Практическая работа;	
35.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
36.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
37.	Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции		1	0	0	Практическая работа;	

38.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	
39.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
40.	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	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки; Включение в «дела»;	1	0	0	Практическая работа;	
41.	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
42.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции		1	0	0	Практическая работа;	

43.	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.		1	0	0	Практическая работа;	
44.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км	Организация форм индивидуальной и групповой работы. Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности.	1	0	0	Практическая работа;	
45.	«Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.		1	0	0	Практическая работа;	
46.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	Опора на ценностные ориентиры обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
47.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.		1	0	0	Практическая работа;	
48.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
49.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди		1	0	0	Практическая работа;	

	после ведения.						
50.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.		1	0	0	Практическая работа;	
51.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	1	0	0	Практическая работа;	
52.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.		1	0	0	Практическая работа;	
53.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.		1	0	0	Практическая работа;	
54.	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».		1	0	0	Практическая работа;	
55.	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».		1	0	0	Практическая работа;	

56.	«Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами.	Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре	1	0	0	Практическая работа;	
57.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения		1	0	0	Практическая работа;	
58.	Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов		1	0	0	Практическая работа;	
59.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.		1	0	0	Практическая работа;	
60.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.		1	0	0	Практическая работа;	
61.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.		1	0	0	Практическая работа;	
62.	«Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.		1	0	0	Практическая работа;	

63.	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	Организация индивидуальных и групповых проектов для формирования проектной культуры как глобальной компетенции в составе функциональной грамотности – самостоятельное креативное решение проблем и жизненно-практических задач, генерирование и оформление собственных идей, уважение чужих идей, опыт публичного выступления и коммуникации с оппонентами, аргументирования и креативного отстаивания своей точки зрения	1	0	0	Практическая работа;	
64.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
65.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
66.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
67.	Итоговая контрольная работа		1	1	0	Контрольная работа;	
68.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	1	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания и формирования функциональной грамотности обучающихся	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата проведения
			всего	контрольные работы	практические работы		

1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. «Лёгкая атлетика». Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом;	Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	1	0	0	Практическая работа;	
2.	«Лёгкая атлетика». Бег в различном темпе; «Челночный бег»; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе		1	0	0	Практическая работа;	
3.	Пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км		1	0	0	Практическая работа;	
4.	Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской		1	0	0	Практическая работа;	

	предметов (кубиков, мячей);						
5.	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий. Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие		1	0	0	Практическая работа;	
6.	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;		1	0	0	Практическая работа;	
7.	Бег с грузом в руках; бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-30м	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	1	0	0	Практическая работа;	
8.	Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке.	1	0	0	Практическая работа;	
9.	Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	Реализация воспитательных	1	0	0	Практическая работа;	

10.	«Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.	возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
11.	Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.		1	0	0	Практическая работа;	
12.	Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	1	0	0	Практическая работа;	
13.	«Спортивные игры». Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;		1	0	0	Практическая работа;	
14.	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места		1	0	0	Практическая работа;	
15.	Тактические действия в защите и нападении.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	1	0	0	Практическая работа;	
16.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов		1	0	0	Практическая работа;	
17.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов		1	0	0	Практическая работа;	
18.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.		1	0	0	Практическая работа;	

19.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.		1	0	0	Практическая работа;	
20.	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении	Применение интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, дидактического театра, игровых методик, дискуссий, которые дают возможность обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;	1	0	0	Практическая работа;	
21.	Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. 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). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые		1	0	0	Практическая работа;	

	движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.						
22.	Упражнения с сопротивлением. 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		1	0	0	Практическая работа;	
23.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке. Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка	1	0	0	Практическая работа;	

	туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения, с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки). 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).						
24.	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. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.		1	0	0	Практическая работа;	
25.	Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.	Регулирование поведения обучающихся; Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	
26.	Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	

27.	Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты.		1	0	0	Практическая работа;	
28.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка. Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
29.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.		1	0	0	Практическая работа;	
30.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.		1	0	0	Практическая работа;	

31.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
32.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.		1	0	0	Практическая работа;	
33.	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.		1	0	0	Практическая работа;	
34.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне;	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	
35.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом		1	0	0	Практическая работа;	
36.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися;	1	0	0	Практическая работа;	

37.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием		1	0	0	Практическая работа;	
38.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки; Включение в «дела»;	1	0	0	Практическая работа;	
39.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона		1	0	0	Практическая работа;	
40.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно		1	0	0	Практическая работа;	
41.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно	Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
42.	Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.		1	0	0	Практическая работа;	
43.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.		1	0	0	Практическая работа;	
44.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах,	Организация форм индивидуальной и групповой работы	1	0	0	Практическая работа;	

	торможении.	Опора на ценностные ориентиры обучающихся					
45.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре	1	0	0	Практическая работа;	
46.	«Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу		1	0	0	Практическая работа;	
47.	«Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу		1	0	0	Практическая работа;	
48.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу		1	0	0	Практическая работа;	
49.	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке		1	0	0	Практическая работа;	
50.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности	1	0	0	Практическая работа;	

51.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
52.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
53.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
54.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.		1	0	0	Практическая работа;	
55.	«Лёгкая атлетика». Кроссовый бег		1	0	0	Практическая работа;	
56.	«Лёгкая атлетика». Кроссовый бег		1	0	0	Практическая работа;	
57.	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.		1	0	0	Практическая работа;	

58.	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.		1	0	0	Практическая работа;	
59.	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.	Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре	1	0	0	Практическая работа;	

60.	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.		1	0	0	Практическая работа;	
61.	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и	1	0	0	Практическая работа;	

62.	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.	безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
63.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.		1	0	0	Практическая работа;	
64.	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
65.	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	Организация индивидуальных и групповых проектов для формирования проектной культуры как глобальной компетенции в составе функциональной грамотности – самостоятельное креативное решение проблем и жизненно-практических задач, генерирование и оформление собственных идей, уважение чужих идей, опыт публичного выступления и коммуникации с оппонентами, аргументирования и креативного отстаивания своей	1	0	0	Практическая работа;	
66.	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).		1	0	0	Практическая работа;	

67.		точки зрения.	1	1	0	Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет	
68.	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).		1	0	0	Практическая работа;	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	1	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания и формирования функциональной грамотности обучающихся	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата
			всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. «Лёгкая атлетика». Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и	Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	1	0	0	Практическая работа;	

	правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом;	Регулирование поведения обучающихся					
2.	Ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий. Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов		1	0	0	Практическая работа;	
3.	«Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
4.	«Лёгкая атлетика». Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе		1	0	0	Практическая работа;	
5.	Пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	1	0	0	Практическая работа;	
6.	Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).		1	0	0	Практическая работа;	
7.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность		1	0	0	Практическая работа;	

8.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
9.	бег с грузом в руках; бег широким шагом на носках по прямой; бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе		1	0	0	Практическая работа;	
10.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.		1	0	0	Практическая работа;	
11.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении		1	0	0	Практическая работа;	
12.	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении		1	0	0	Практическая работа;	
13.	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	1	0	0	Практическая работа;	
14.	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка.		1	0	0	Практическая работа;	
15.	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка.		1	0	0	Практическая работа;	
16.	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника		1	0	0	Практическая работа;	

17.	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке	1	0	0	Практическая работа;	
18.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.		1	0	0	Практическая работа;	
19.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Упражнения для снижения избыточной массы тела		1	0	0	Практическая работа;	
20.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Построения и перестроения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	Применение интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, дидактического театра, игровых методик, дискуссий, которые дают возможность обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	1	0	0	Практическая работа;	
21.	Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития		1	0	0	Практическая работа;	

	мышц туловища. 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). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.						
22.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Упражнения с сопротивлением. 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.		1	0	0	Практическая работа;	
23.	Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой,		1	0	0	Практическая работа;	

	за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения, с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки). 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).						
24.	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. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.		1	0	0	Практическая работа;	

25.	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. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке	1	0	0	Практическая работа;	
26.	Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.		1	0	0	Практическая работа;	
27.	Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.	Регулирование поведения обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
28.	Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты.		1	0	0	Практическая работа;	
29.	Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Мост. Перевороты.	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
30.	Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Мост. Перевороты.		1	0	0	Практическая работа;	
31.	Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны	Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка	1	0	0	Практическая работа;	

	туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения, с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки) (юноши) Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки						
32.	Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения, с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки) (юноши) Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки	Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре	1	0	0	Практическая работа;	
33.	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.		1	0	0	Практическая работа;	
34.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход		1	0	0	Практическая работа;	
35.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный		1	0	0	Практическая работа;	

	двухшажный ход						
36.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
37.	Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне		1	0	0	Практическая работа;	
38.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход		1	0	0	Практическая работа;	
39.	Профессионально-прикладная физическая культура. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их.	1	0	0	Практическая работа;	
40.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход	Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности	1	0	0	Практическая работа;	
41.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход		1	0	0	Практическая работа;	

42.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	
43.	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		1	0	0	Практическая работа;	
44.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой		1	0	0	Практическая работа;	
45.	Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки; Включение в «дела»;	1	0	0	Практическая работа;	
46.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта		1	0	0	Практическая работа;	
47.	«Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте	Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся. Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности	1	0	0	Практическая работа;	
48.	«Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте		1	0	0	Практическая работа;	
49.	«Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте		1	0	0	Практическая работа;	
50.	Техническая подготовка в игровых		1	0	0	Практическая	

	действиях: в прыжке, после ведения					работа;	
51.	Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения	Организация форм индивидуальной и групповой работы	1	0	0	Практическая работа;	
52.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений спортивных игр		1	0	0	Практическая работа;	
53.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений спортивных игр	Опора на ценностные ориентиры обучающихся; Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их.	1	0	0	Практическая работа;	
54.	Занятия физической культурой и режим питания».	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Зачет; Практическая работа;	
55.	«Лёгкая атлетика». 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.	Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации	1	0	0	Практическая работа;	

56.	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.	в игре	1	0	0	Практическая работа;	
57.	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
58.	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.		1	0	0	Практическая работа;	
59.	Региональный обязательный зачет		1	0	0	Зачет	
60.	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.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	

61.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
62.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики		1	0	0	Практическая работа;	
63.	«Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи		1	0	0	Практическая работа;	
64.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их.	1	0	0	Практическая работа;	
65.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи		1	0	0	Практическая работа	
66.	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении	Организация индивидуальных и групповых проектов для формирования проектной культуры как глобальной компетенции в составе функциональной грамотности – самостоятельное креативное решение проблем и жизненно-практических задач, генерирование и оформление собственных идей, уважение чужих идей, опыт публичного выступления и коммуникации с оппонентами, аргументирования и	1	0	0	Практическая работа	
67.	Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет		1	1	0	Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачет	
68.	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных упражнений спортивных игр		1	0	0	Практическая работа	

		креативного отстаивания своей точки зрения.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	1	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

6 КЛАСС

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;

Введите свой вариант:

7 КЛАСС

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;

Введите свой вариант:

8 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Введите свой вариант:

9 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/15/metodicheskoe-posobie-dlya-uchiteley-fizicheskoy-kultury-i

https://resh.edu.ru/subject/9/5/

6 КЛАСС

http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru

http://fizkultura-na5.ru/

https://fk-i-s.ru/

7 КЛАСС

https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/

8 КЛАСС

https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-metodicheskoe-posobie/

9 КЛАСС

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

https://resh.edu.ru/subject/9/5/

https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-dlya-uchiteley-fizicheskoy-kulturi-4014627.html

http://imc-nev.ru/orkise-odnknr/629-elektronnye-obrazovatelnye-resursy-eor.html

6 КЛАСС

https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/электронные-методические-пособия/

https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/6-class/

https://resh.edu.ru/subject/9/

7 КЛАСС

https://resh.edu.ru/

8 КЛАСС

http://www.fizkulturavshkole.ru

http://fizkultura-na5.ru/

https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000

https://resh.edu.ru/subject/9/

9 КЛАСС

http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

http://fizkultura-na5.ru/

https://fk-i-s.ru/

http://fizkultura-na5.ru/

https://fk-i-s.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические маты, перекладина, напольное бревно, гимнастический козел, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные), скакалки, эстафетные палочки, лыжи, волейбольная сетка, баскетбольные щиты и корзина и др.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастические маты, перекладина, напольное бревно, гимнастический козел, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные), скакалки, эстафетные палочки, лыжи, волейбольная сетка, баскетбольные щиты и корзина и др.