МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГКОУ "Школа-интернат № 3" г. Оренбурга

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседание МО	Зам. директора	Директор
Руководитель МО	По УВР	школы-интернат №3
_____	_____	_____
Т. М. Галиева	А. Н. Дьякова	Т. К. Будникова
Протокол 1 от 26.08.2024 г.	Протокол 1 от 26.08.2024 г.	Протокол 1 от 28.08.2024 г.

Будникова Татьяна Константиновна

Подписано цифровой подписью: Будникова Татьяна Константиновна
Дата: 2024.09.24 10:44:50 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Оренбург 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно- правовые основания

Учебный план основного общего образования формируется в соответствии с:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г № 273 (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1025 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №1028 от 27.12.2023 «О внесении изменений в некоторые приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №62 от 1.02.2024. «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ основного общего образования и среднего общего образования».
- Приказ Минпросвещения России от 01.02.2024 N 67 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (вариант 5.2) 5-9 классов.

Данная программа, сохраняет основное содержание образования, принятое для массовой школы и отличается тем, что предусматривает коррекционную работу с учащимися имеющие ограниченные возможности здоровья.

Содержание программы направлено на решение следующих коррекционных задач: продолжить формировать познавательные интересы учащихся и их самообразовательные навыки; создать условия для развития учащегося в своем персональном темпе, исходя из его образовательных способностей и интересов; приобрести (достигнуть) учащимся уровня образованности, соответствующего его личному потенциалу и обеспечивающего возможность продолжения образования и дальнейшего развития.

Важнейшим условием построения учебного процесса для учащихся с ОВЗ, является доступность, что достигается выделением в каждой теме главного; дифференциацией материала, многократного повторения пройденного материала, выполнение заданий по алгоритму, ликвидация пробелов.

Адаптированная рабочая программа обучающихся с ОВЗ предполагает, что учащийся с ТНР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же

сроки обучения.

Определение варианта адаптированной программы обучающегося с ТНР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссией (ТПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико- педагогического обследования, с учетом ИПР в порядке, установленном законодательством РФ.

Примерная рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5—9 классов , реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, представляет собой методически конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Цель предмета «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ТНР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Основными задачами программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

– коррекция и профилактика нарушений двигательной функции и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие, нарушение осанки);

– развитие координационных способностей;

– коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

– коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;

– коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;

– формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений;

– совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;

– развитие коммуникативной функции и связной речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;

– формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;

– расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура.

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

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфичными чертами развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ТНР. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся указанной категории.

Программа адаптивной физической культуры содействует всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны нарушения в развитии двигательной сферы. Наблюдаются отклонения в статической координации (сужение амплитуды движений, небольшие неточности выполнения и т.д.), в пространственной организации двигательного акта. У обучающихся проявляются нарушения осанки и координации, в двигательных навыках и двигательных умениях и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, отсюда возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве. Снижена скорость и ловкость, нарушены темп и ритм выполнения движений. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается. Трудности вызывают такие движения, как перекатывания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на одной ноге, ритмичные движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении заданий приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений.

Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям. Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точности воспроизведения двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части. Нарушения коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость.

Программа по адаптивной физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по адаптивной физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности адаптивной физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по адаптивной физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по адаптивной физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовойдеятельности и организации активного отдыха. В программе по адаптивной физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по адаптивной физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по адаптивной физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями адаптивной физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательнойдеятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания офизической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Адаптивная физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическоесовершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. Врамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения адаптивной физической культуры на уровне основного общего образования, – 338 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 66 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности вздоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики впроцессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

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.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

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.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и

профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

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.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных

акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

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.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бегс дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы

препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной инаклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с

большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ногеи поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительнымотягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальнойскоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие**личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победамивыдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 еёпоказатели 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 опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

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

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

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

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).

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 Олимпийских 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 игигиеническими 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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).

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 обучающихся, 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);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

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;

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

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).

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 гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

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;

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

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).

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 физическаякультура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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 гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахиванияи соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

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

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

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.

Учитывая следующие психофизические особенности детей с ТНР: неустойчивое внимание, малый объём памяти, неточность и затруднение при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, специфические логопедические проблемы – количество учебных часов распределено следующим образом:

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	Знания о физической культуре	1			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль	12			myschool.edu.ru resh.edu.ru

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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	Знания о физической культуре	1			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			myschool.edu.ru resh.edu.ru

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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	Знания о физической культуре	1			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			myschool.edu.ru resh.edu.ru

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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	Знания о физической культуре	1			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	14			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	13			myschool.edu.ru resh.edu.ru

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	21			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	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	Знания о физической культуре	1			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	6			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12			myschool.edu.ru resh.edu.ru

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	12			myschool.edu.ru resh.edu.ru
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18			myschool.edu.ru resh.edu.ru
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок. Инструктаж ТБ. Л.атлетика	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
2	Высокий старт. Бег по дистанции. Демонстрация знаний о положении тела при правильной осанке	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
3	Низкий старт. Бег на результат. Бег 30 м	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
4	Тестирование. Челночный бег 3х10, Прыжки в длину с места. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение упражнений с предметами на голове.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
8	Метание малого мяча в цель, на дальность. Выполнение упражнений из виса на гимнастической стене с предметами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
9	Метание малого мяча в цель, на дальность	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
10	Бег в равномерном темпе. Бег 500м.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

	Выполнение комплекса упражнений с фитболом. Игра «Море волнуется»					
11	Инструктаж ТБ . Спортивные игры.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
12	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Выполнение комплекса упражнений с фитболом. Игра «Светофор»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
13	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
14	Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Корригирующие и общеукрепляющие упражнения с предметами.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
15	Ведение мяча с изменением скорости и направления	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, боковых мышц живота на тренажерах.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в с шагом.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
18	Бросок двумя руками от головы с места. Укрепление мышц кистей и предплечия. Виды захватов.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
19	Бросок одной рукой от плеча с места	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
20	Штрафной бросок. Укрепление мышц спины и брюшного пресса	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
21	Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок).	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
22	Правила игры. Учебная игра. Комплекс упражнений для развития мышц спины с отягощением.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
23	Инструктаж ТБ . Гимнастика. Строевые упражнения	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

24	Смешанные висы . Подтягивания в висе. Укрепление мышц бедра, голени, стопы.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
25	Тестирование. «гибкость», поднимание туловища .подтягивание. отжимание	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
26	Кувырок вперед. Стойка «Мост». Обучение упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер и ног.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
27	Кувырок вперед. Стойка «Мост»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
28	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Комплекс общеукрепляющих упражнений с фитболами.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
29	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
30	Акробатическая комбинация. Согласование движений с дыханием в динамических и статических упражнениях	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
31	Лазание по канату в два приема	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
32	Лазание по канату в два приема. Формирование навыка правильного дыхания во время беговых упражнений.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
33	Инструктаж ТБ . Лыжная подготовка	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
34	Температурный режим. Скользящий шаг. Специальные дыхательные упражнения с изменением продолжительности вдоха и выдоха. Игра «Стоп, хоп, раз»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
35	Попеременный двухшажный ход	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
36	Попеременный двухшажный ход. Развитие носового и диафрагмального дыхания в играх. Игра «Летающие платочки»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

37	Одновременный бесшажный ход	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
38	Одновременный бесшажный ход. Ходьба по массажным модулям, по канату, по обручу. Игра «Кочки»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
39	Спуски на склонах.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
40	Повороты переступанием. Развитие навыков ходьбы по массажному коврику, по рейкам, по гимнастическому канату, обручам	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
41	Торможение «плугом».	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
42	Лыжная игра – эстафета. Ходьба по мешочкам (с песком, с горохом, с крупой, с шариками), по следовой дорожке, по набивным кругам	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
43	Передвижение на лыжах со средней скоростью до 2км.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
44	Соревнование с дистанцией 2 км. Обучение навыкам самомассажа стопы и свода стопы	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
45	Инструктаж ТБ. Спортивные игры.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
46	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Выполнение упражнений с предметами теннисными мячами, с мячами – ежиками, рельефными мячами, с растягивающими резинками	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
47	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
48	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Пальчиковые игры «Пальчиковый футбол»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
49	Передача мяча двумя руками сверху	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

	через сетку					
50	Прием мяча снизу двумя руками над собой и вперед. Пальчиковые игры «Хлопушка», «Веретено»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
51	Прием мяча снизу двумя руками в парах	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
52	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Развитие сенсорно – перцептивной сферы. Игра: «Воздушные шары»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
53	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу в парах.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
54	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу в парах. Развитие зрительного восприятия. Игра «Охарактеризуй предмет».	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
55	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
56	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Развитие слухового восприятия и тактильной чувствительности рук. Игра: «Что ты слышишь?»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
57	Правила игры. Учебная игра	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
58	Правила игры. Учебная игра. Развитие навыка асимметричных движений руками – «мельница», «брасс» вперед, назад Игра «Кривое зеркало»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
59	Спринтерский бег. Низкий старт.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
60	Высокий старт. Финиширование. Развитие навыка асимметричных движений ногами. Игра «Кривое зеркало» «Кривое зеркало»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

61	Бег на результат. 60 м	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
62	Метание малого мяча в цель, на дальность. Формирование координации в комплексах упражнений с различными предметами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
63	Метание малого мяча в цель, на дальность	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
64	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения на развитие координации в парах, группах. Игра «Стоп движение»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
65	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
66	Тестирование. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Изучение специальных упражнений для глаз с элементами самомассажа	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
67	Итоговое тестирование физических показателей. Обобщение изученного в 5 классе.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
68	Бег в равномерном темпе *{600 м)*. Изучение специальных упражнений для глаз с элементами самомассажа	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок. Инструктаж ТБ. Л.атлетика	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
2	Высокий старт. Финиширование. Демонстрация знаний о положении тела при правильной осанке	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
3	Низкий старт. Бег на результат. Бег 60 м	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
4	Тестирование. Челночный бег 3х10, Прыжки в длину с места. Выполнение упражнений с предметами на голове.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой».	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
8	Метание малого мяча в цель, на дальность. Выполнение упражнений из виса на гимнастической стене с предметами.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
9	Метание малого мяча в цель, на дальность	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
10	Бег в равномерном темпе. Бег 600м. Выполнение комплекса упражнений с на гимнастических ковриках с предметами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

11	Инструктаж ТБ. Спортивные игры.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
12	Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Выполнение комплекса упражнений с фитболом и малыми мячами.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
13	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
14	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, боковых мышц живота на тренажерах	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
15	Ведение мяча с изменением скорости и направления	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие и укрепление мышц спины и брюшного пресса	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
17	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
18	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Развитие и укрепление мышц кистей и предплечия. Виды захватов	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
19	Бросок одной рукой от плеча с места	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
20	Штрафной бросок. Развитие и укрепление мышц бедра, голени, стопы	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
21	Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок).	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
22	Правила игры. Учебная игра. Комплекс упражнений для развития мышц спины с отягощением	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
23	Инструктаж ТБ. Гимнастика. Строевые упражнения	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
24	Подтягивания в висе. Подъем переворотом. Комплекс упражнений для	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

	развития мышц ног в тренажере					
25	Тестирование. «гибкость», поднимание туловища .подтягивание. отжимание.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
26	Кувырок вперед и назад. Стойка «Мост». Комплекс общеукрепляющих упражнений с фитболами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
27	Два кувырка вперед слитно.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
28	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Формирование мышечного корсета на методе круговой тренировки	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
29	Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Стойка «Мост»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
30	Комбинация из разученных приемов. Специальные дыхательные упражнения с изменением продолжительности вдоха и выдоха	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
31	Лазание по канату в два приема	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
32	Лазание по канату в два приема. Формирование навыка правильного дыхания во время беговых упражнений.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
33	Инструктаж ТБ . Лыжная подготовка	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
34	Температурный режим. Скользящий шаг. Согласование движений с дыханием в динамических и статических упражнениях	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
35	Попеременный двухшажный ход	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

36	Одновременный бесшажный ход. Совершенствование носового и диафрагмального дыхания в играх	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
37	Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
38	Переход с хода на ход. Поворот упором. Совершенствование навыков ходьбы по массажному коврику, по рейкам, по гимнастическому канату, обручам	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
39	Подъем наискось «полуелочкой». Спуски на склонах.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
40	Повороты переступанием. Разновидности ходьбы по массажным модулям, по канату, по обручу. Игра «Кочки»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
41	Торможение «плугом».	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
42	Лыжная игра – эстафета. Разновидности ходьбы по мешочкам, по следовой дорожке, по набивным кругам	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
43	Передвижение на лыжах со средней скоростью до 2км.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
44	Соревнование с дистанцией 2 км. Совершенствование навыка самомассажа стопы и свода стопы	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
45	Инструктаж ТБ. Спортивные игры.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

46	Стойки и передвижения игрока. Стимуляция моторики рук через упражнения с предметами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
47	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
48	Передача мяча двумя руками сверху в парах, через сетку. Пальчиковые игры «Пальчиковый футбол», «Веретено»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
49	Прием мяча снизу двумя руками над собой и вперед	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
50	Прием мяча снизу двумя руками в парах, через сетку. Развитие навыка самомассажа кистей и пальцев с предметами и без.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
51	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу в парах.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
52	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу в парах. Формирование навыка восприятия форм. Развитие зрительного восприятия.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
53	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
54	Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача -)*. Формирование навыка восприятия форм. Развитие тактильной чувствительности рук	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
55	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
56	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Развитие сенсорного восприятия через слух	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
57	Правила игры. Учебная игра	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

58	Правила игры. Учебная игра. Развитие навыка асимметричных движений руками – «мельница», «брасс» вперед, назад Игра «Кривое зеркало»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
59	Низкий старт. Линейная эстафета	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
60	Высокий старт. Стартовый разгон. Развитие навыка асимметричных движений ногами. Игра «Кривое зеркало»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
61	Бег на результат. 60 м	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
62	Метание малого мяча в цель, на дальность. Формирование координации в комплексах упражнений с различными предметами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
63	Метание малого мяча в цель, на дальность	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
64	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения на развитие координации в парах, группах	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
65	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
66	Тестирование. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Изучение специальных упражнений для глаз с элементами самомассажа	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
67	Итоговое тестирование физических показателей. Обобщение изученного в 6 классе.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
68	Бег в равномерном темпе *(800 м)*. Развитие зрительной моторики через комплексы упражнений	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок. Инструктаж ТБ. Л.атлетика	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
2	Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Демонстрация знаний о положении тела при правильной осанке	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
3	Низкий старт. Бег на результат. Бег 60 м	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
4	Тестирование. Челночный бег 3х10, Прыжки в длину с места. Выполнение комплекса упражнений с предметами на голове	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
5	Правила соревнований в беге на средние	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение упражнений из виса на гимнастической стене с предметами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
8	Метание малого мяча в цель, на дальность. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
9	Метание малого мяча в цель, на дальность	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
10	Бег в равномерном темпе. Бег 800м. Выполнение комплекса упражнений на гимнастических ковриках с предметами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

11	Инструктаж ТБ. Спортивные игры.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
12	Стойки и передвижения игрока. Повороты с мячом. Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами и отягощением	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
14	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Развитие и укрепление мышц спины и брюшного пресса	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
15	Ведение мяча с изменением скорости и направления	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, боковых мышц живота на тренажерах	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
17	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
18	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Развитие и укрепление мышц кистей и предплечия. Виды захватов	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
19	Бросок одной рукой от плеча с места, в движении	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
20	Штрафной бросок. Игровые задания. Развитие и укрепление мышц бедра, голени, стопы	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
21	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
22	Правила игры. Учебная игра. Комплекс упражнений для развития мышц спины с отягощением	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
	Инструктаж ТБ . Гимнастика. Строевые упражнения					myschool.edu.ru resh.edu.ru

23		1				
24	Подтягивания в висе. Подъем переворотом. Комплекс упражнений для развития мышц ног в тренажере	4				myschool.edu.ru resh.edu.ru
25	Тестирование. «гибкость», поднимание туловища .подтягивание. отжимание.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
26	Длинный кувырок вперед. Стойка «Мост». Комплекс общеукрепляющих упражнений с фитболами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
27	Два кувырка вперед слитно. Кувырок назад в полушпагат.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
28	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Формирование мышечного корсета на методе круговой тренировки	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
29	Стойка на голове и руках . Стойка на лопатках.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
30	Акробатические упражнения в комбинации. Специальные дыхательные упражнения с изменением продолжительности вдоха и выдоха	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
31	Лазание по канату в два приема.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
32	Лазание по канату в два приема. Совершенствование носового и диафрагмального дыхания в играх	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
33	Инструктаж ТБ . Лыжная подготовка	4				myschool.edu.ru resh.edu.ru
34	Температурный режим. Скользящий шаг. Согласование движений с дыханием в динамических и статических упражнениях	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
35	Попеременный двухшажный ход	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
36	Одновременный бесшажный ход. Формирование навыка правильного дыхания во время беговых упражнений	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

37	Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ход	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
38	Коньковый ход. Разновидности ходьбы по массажным модулям, по канату, по обручу	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
39	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
40	Повороты переступанием. Повороты на месте махом. Совершенствование навыков ходьбы по массажному коврику, по рейкам, по гимнастическому канату, обручам	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
41	Спуски на склонах. Торможение «плугом».	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
42	Лыжная игра – эстафета. Разновидности ходьбы по мешочкам, по следовой дорожке, по набивным кругам	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
43	Передвижение на лыжах со средней скоростью до 2км.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
44	Соревнование с дистанцией 2 км. Совершенствование навыков самомассажа стопы и свода стопы	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
45	Инструктаж ТБ. Спортивные игры.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
46	Стойки и передвижения игрока. Стимуляция моторики рук через упражнения с предметами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
47	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
48	Передача мяча двумя руками сверху в парах, через сетку. Стимуляция моторики рук через упражнения с предметами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

49	Прием мяча снизу двумя руками над собой и вперед	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
50	Прием мяча снизу двумя руками в парах, через сетку. Развитие навыка самомассажа кистей и пальцев с предметами и без	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
51	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу в парах.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
52	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу в парах. Развитие сенсорного восприятия через слух	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
53	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
54	Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача - удар)*. Совершенствование навыка восприятия форм. Развитие тактильной чувствительности рук	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
55	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
56	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Совершенствование навыка восприятия форм. Развитие зрительного восприятия.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
57	Правила игры. Учебная игра	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
58	Правила игры. Учебная игра. Совершенствование навыка асимметричных движений руками. Игра «Кривое зеркало»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
59	Низкий старт. Линейная эстафета	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

60	Старты из различных положений. Совершенствование навыка асимметричных движений ногами. Игра «Кривое зеркало»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
61	Бег на результат. 60 м	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
62	Метание малого мяча в цель, на дальность. Формирование координации в комплексах упражнений с различными предметами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
63	Метание малого мяча в цель, на дальность					myschool.edu.ru resh.edu.ru
64	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» .Разбег. Упражнения на развитие координации в парах, группах.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
65	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
66	Тестирование. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Изучение специальных упражнений для глаз с элементами самомассажа	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
67	Итоговое тестирование физических показателей. Обобщение изученного в 7 классе.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
68	Бег в равномерном темпе *(1000 м)*. Развитие зрительной моторики через комплексы упражнений	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок. Инструктаж ТБ. Л. атлетика	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений с малыми мячами и отягощением	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
3	Низкий старт. Бег на результат. Бег 60 м	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
4	Тестирование. Челночный бег 3х10, Прыжки в длину с места. Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений на гимнастических ковриках с предметами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
5	Правила соревнований в беге на средние дистанции	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование навыка выполнения упражнений из виса на гимнастической стене с предметами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
8	Метание малого мяча в цель, на дальность. Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
9	Метание малого мяча в цель, на дальность	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
10	Бег в равномерном темпе. Правила	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

	соревнований Бег 800м. Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений с предметами на голове					
11	Инструктаж ТБ . Спортивные игры.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
12	Стойки и передвижения игрока .Повороты с мячом. Демонстрация знаний о положении тела при правильной осанке	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
						myschool.edu.ru resh.edu.ru
14	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Развитие и укрепление мышц спины и брюшного пресса	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
15	Ведение мяча с изменением скорости и направления	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
16	Передача одной рукой от плеча в движении. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, боковых мышц живота на тренажерах	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
17	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
18	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Развитие и укрепление мышц кистей и предплечия. Виды захватов	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
19	Бросок одной рукой от плеча с места, в движении	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
20	Штрафной бросок. Игровые задания. Развитие и укрепление мышц бедра, голени, стопы	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

21	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
22	Правила игры. Учебная игра. Формирование мышечного корсета на методе круговой тренировки	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
23	Инструктаж ТБ. Гимнастика. Строевые упражнения. Повороты направо, налево.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
24	Подтягивания в висе. Подъем переворотом. Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для развития мышц ног в тренажере	4				myschool.edu.ru resh.edu.ru
25	Тестирование. «гибкость», поднимание туловища .подтягивание. отжимание.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
26	Длинный кувырок вперед. Стойка «Мост». Совершенствование навыка выполнения общеукрепляющих упражнений с фитболами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
27	Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
28	Кувырок назад, стойка ноги врозь. Совершенствование навыка выполнения упражнений для развития мышц спины с отягощением	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
29	Стойка на голове и руках	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
30	Акробатические упражнения в комбинации. Специальные дыхательные упражнения с изменением продолжительности вдоха и выдоха	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
31	Лазание по канату в два приема	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
32	Лазание по канату в два приема. Совершенствование носового и диафрагмального дыхания в играх	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

33	Инструктаж ТБ . Лыжная подготовка	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
34	Температурный режим. Скользящий шаг. Формирование навыка правильного дыхания во время беговых упражнений	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
35	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	3				myschool.edu.ru resh.edu.ru
36	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Согласование движений с дыханием в динамических и статических упражнениях	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
37	Техника выполнения конькового хода	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
38	Коньковый ход. Совершенствование навыков самомассажа стопы и свода стопы	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
39	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
40	Повороты переступанием. Повороты на месте махом. Совершенствование навыков самомассажа стопы и свода стопы	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
41	Спуски на склонах. Торможение «плугом».	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
42	Лыжная игра – эстафета. «Гонки с преследованием». Разновидности ходьбы по мешочкам, по следовой дорожке, по набивным кругам	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
43	Передвижение на лыжах со средней скоростью до 3км.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

44	Соревнование с дистанцией 3 км. Разновидности ходьбы по массажным модулям, по канату, по обручу	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
45	Инструктаж ТБ . Спортивные игры.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
46	Стойки и передвижения игрока. Стимуляция моторики рук через упражнения с предметами. Развитие навыка самомассажа кистей и пальцев с предметами и без	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
47	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
48	Передача мяча двумя руками сверху в парах, через сетку. Стимуляция моторики рук через упражнения с предметами. Развитие навыка самомассажа кистей и пальцев с предметами и без	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
49	Прием мяча снизу двумя руками над собой и вперед	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
50	Прием мяча снизу двумя руками в парах, через сетку. Закрепление навыка самомассажа кистей и пальцев с предметами и без	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
51	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу в парах.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
52	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Формирование сенсорного восприятия через слух	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
53	Прямой нападающий удар. Блокирование.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

54	Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача - удар).* Совершенствование навыка восприятия форм. Развитие тактильной чувствительности рук	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
55	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
56	Нижняя и верхняя прямая подача, прием подачи. Совершенствование навыка восприятия форм. Развитие зрительного восприятия.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
57	Правила игры. Учебная игра	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
58	Правила игры. Учебная игра. Совершенствование навыка асимметричных движений руками. Игра «Кривое зеркало»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
59	Низкий старт. Линейная эстафета. Передача эстафеты	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
60	Старты из различных положений. Совершенствование навыка асимметричных движений ногами. Игра «Кривое зеркало»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
61	Бег на результат. 60 м	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
62	Метание малого мяча в цель, на дальность. Формирование навыков координации движения	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
63	Метание малого мяча в цель, на дальность	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

64	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» .Отталкивание. Формирование координации в комплексах упражнений с мягкими модулями	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
65	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
66	Тестирование. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Гимнастика для глаз с предметами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
67	Итоговое тестирование физических показателей. Обобщение изученного в 8 классе.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
68	Бег в равномерном темпе *(1000 м)*. Гимнастика для глаз с движущимися предметами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Вводный урок. Инструктаж ТБ. Л. атлетика	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Закрепление навыка выполнения комплекса упражнений с малыми мячами и отягощением	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
3	Низкий старт. Бег на результат. Бег 60 м	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
4	Тестирование. Челночный бег 3х10, Прыжки в длину с места. Закрепление навыка выполнения комплекса упражнений на гимнастических ковриках с предметами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
5	Правила соревнований в беге на короткие и средние дистанции.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Закрепление навыка выполнения упражнений из виса на гимнастической стене с предметами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
8	Метание малого мяча в цель, на дальность. Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
9	Метание малого мяча в цель, на дальность	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

10	Бег в равномерном темпе. Правила соревнований Бег 1000м. Закрепление навыка выполнения комплекса упражнений с предметами на голове	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
11	Инструктаж ТБ . Спортивные игры.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
12	Стойки и передвижения игрока .Повороты с мячом. Демонстрация знаний о положении тела при правильной осанке	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
13	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
14	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование навыка выполнения упражнений для развития мышц спины с отягощением	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
15	Ведение мяча с изменением скорости и направления	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
16	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, боковых мышц живота на тренажерах	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
17	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
18	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Развитие и укрепление мышц спины и брюшного пресса	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
19	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
20	Штрафной бросок. Игровые задания. Развитие и укрепление мышц бедра, голени, стопы	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
21	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

22	Правила игры. Учебная игра. Формирование мышечного корсета на методе круговой тренировки	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
23	Инструктаж ТБ . Гимнастика. Строевые упражнения	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
24	Подтягивания в висе. Подъем переворотом. Совершенствование навыка выполнения комплекса упражнений для развития мышц ног в тренажере	3				myschool.edu.ru resh.edu.ru
25	Тестирование. «гибкость», поднимание туловища .подтягивание. отжимание.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
26	Кувырок вперед и назад. Стойка «Мост». Совершенствование навыка выполнения общеукрепляющих упражнений с фитболами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
27	Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
28	Стойка на руках и голове . Равновесие на одной ноге.(ласточка). Развитие и укрепление мышц кистей и предплечия. Виды захватов	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
29	Длинный кувырок. Равновесие на одной ноге.(ласточка)	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
30	Акробатические упражнения в комбинации. Согласование движений с дыханием в динамических и статических упражнениях	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
31	Лазание по канату в два приема	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
32	Лазание по канату в два приема. Совершенствование носового и диафрагмального дыхания в играх	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
33	Инструктаж ТБ . Лыжная подготовка	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
34	Температурный режим. Скользящий шаг. Специальные дыхательные	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

	упражнения с изменением продолжительности вдоха и выдоха					
35	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	2				myschool.edu.ru resh.edu.ru
36	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Формирование навыка правильного дыхания во время беговых упражнений	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
37	Переход с попеременноых ходов на одновременные.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
38	Коньковый ход. Совершенствование навыков самомассажа стопы и свода стопы	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
39	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
40	Повороты переступанием. Повороты на месте махом. Совершенствование навыков самомассажа стопы и свода стопы	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
41	Спуски на склонах. Торможение «плугом».	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
42	Лыжная игра – эстафета. «Гонки с преследованием». Разновидности ходьбы по мешочкам, по следовой дорожке, по набивным кругам	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
43	Передвижение на лыжах со средней скоростью до 4 км.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
44	Соревнование с дистанцией 4 км. Способы вытяжения стопы для расслабления мышц	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
45	Инструктаж ТБ . Спортивные игры.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
46	Стойки и передвижения игрока. Закрепление навыка самомассажа кистей и пальцев с предметами и без	2				myschool.edu.ru resh.edu.ru
47	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

48	Передача мяча двумя руками сверху в парах, через сетку. Стимуляция моторики рук через упражнения с предметами. Развитие навыка самомассажа кистей и пальцев с предметами и без	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
49	Прием мяча снизу двумя руками над собой и вперед	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
50	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Стимуляция моторики рук через упражнения с предметами	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
51	Передача мяча двумя руками сверху и прием мяча снизу в парах.	1				
52	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Закрепление навыка восприятия форм. Развитие зрительного восприятия	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
53	Прямой нападающий удар. Блокирование.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
54	Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача - удар).* Закрепление навыка восприятия форм. Развитие тактильной чувствительности рук	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
55	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
56	Нижняя и верхняя подача, прием мяча, отраженного сеткой. Закрепление навыка формирования сенсорного восприятия через слух	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
57	Правила игры. Учебная игра	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru

58	Правила игры. Учебная игра. Совершенствование навыка асимметричных движений руками. Совершенствование навыка асимметричных движений ногами. Игра «Кривое зеркало»	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
59	Низкий старт. Линейная эстафета. Передача эстафетыЭ	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
60	Старты из различных положений .Специальные беговые упражнения. Закрепление навыка пространственной ориентации	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
61	Метание малого мяча в цель, на дальность	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
62	Метание малого мяча в цель, на дальность. Развитие координации отдельных частей и звеньев тела	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
63	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» .Отталкивание.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
64	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление. Развитие координации отдельных частей и звеньев тела	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
65	Итоговое тестирование физических показателей. Обобщение изученного в 9 классе.	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
66	Бег в равномерном темпе *(1500 м)*. Гимнастика для глаз с предметами. Закрепление основ самомассажа	1				myschool.edu.ru resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П.,Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерноеобщество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 5-9 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество"Издательство "Просвещение"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа (https://resh.edu.ru)

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (https://www.gto.ru)Учи.ру. Физическая культура (https://uchi.ru)

myschool.edu.ru resh.edu.ru