

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образованием Никольского муниципального района

Вологодской области

МБОУ "Бутово-Курьевская ООШ"

СОГЛАСОВАНО

**Педагогическим
советом**

Протокол №2

От 30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Щукина Л.Н.

Приказ №77/01-02

От 30 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Б-Курья 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в

Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

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.

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

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

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивнооздоровительного характера, направленный на коррекцию

нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

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

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

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

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

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой; обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании

двигательных навыков; обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

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

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервнопсихического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы

наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

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

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

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

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР.

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

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

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

в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения; в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР; в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося; в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

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

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

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

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

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

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды; развитие двигательной активности обучающихся;

достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;

обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений; формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом; формирование необходимых знаний в области физической культуры

личности; приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической

культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;

формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности; воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности; формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие; развитие творческих способностей.

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

коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;

коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий,

быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации; развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.; профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм; коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной

и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожнокинестетических восприятий и т.д.; коррекция психических нарушений в процессе деятельности –

зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.; воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать

правилам; развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения; преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения; обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и

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

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

программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы; необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения; информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации; вариативности, которая предполагает осуществление различных

вариантов действий по реализации поставленных задач; комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного

процесса;

включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

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

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

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

2.Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорнодвигательного аппарата.

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

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

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание

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

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

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

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

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

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

симметричные и асимметричные движения; релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц; упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат); упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);

упражнения на точность различения мышечных усилий; упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы); пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;

парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

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

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

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные,

многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.

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

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

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

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

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

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

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

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

количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

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

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

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т.ч. региональных и этнокультурных особенностей. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Модуль «Знания о физической культуре»

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

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

Модуль «Гимнастика»

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

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

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

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

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

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом

бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

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

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

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом).

Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

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

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении; –
прохождение учебных дистанций.

Таблица 1. Примерный перечень упражнений

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
---	----------------	-------------------------

Знания о физической культуре	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и	Печатные издания Наглядный картинный материал Презентации Видео -фильмы
-------------------------------------	--	---

	физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	
--	--	--

Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные
---	---	---

	скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук,
	Обучение элементам акробатики

		медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки). Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении). Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе. Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Мост. Перевороты. Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.
--	--	---

--	--	--

Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу- приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедр; ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть,
--------------------	-----------------------------------	--

		повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег по ориентирам; бег в различном темпе; медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег»; бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег с грузом в руках; бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-30м; бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; бег на 20-30м; эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см); различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; бег
--	--	---

--	--	--

	на 30м на скорость; кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие. Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростносиловых качеств. Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча. Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных
--	---

		положений. Метание на точность попадания в
--	--	--

		цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.
--	--	---

Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места. Волейбол: Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния. Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено Футбол: Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем). Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар
------------------------	--	---

		головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.
Зимние виды спорта	Обучение основным элементам лыжной подготовки	1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъёмы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; 5) повороты на лыжах в движении; 6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км). Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.

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

		упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удерживать туловище на поверхности воды как можно дольше. Скольжение на спине. Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления. Скольжение на спине. Выдохи в воду. Плавание на груди и спине вольным стилем Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.
--	--	---

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной

составляющей жизни российского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира; готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов; развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности; сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем

взаимопонимания; освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на

уроках «Адаптивная физическая культура»; сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях; развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты

движения и человека; сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам

адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах; подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия; объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать; различать/выделять явление из общего ряда других явлений; выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий; заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение; определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения; строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм; находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности; организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты; оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:
анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»; определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов; идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в

части физического совершенствования; выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей; обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для

достижения образовательных результатов; определять необходимые действия в соответствии с учебной и

познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов

решения учебных задач; определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия

для выполнения учебной и задачи; выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать

оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций планировать и корректировать свое физическое развитие, различать

результаты и способы действий при достижении результатов; определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых

результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической

культуре; работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата; определять критерии правильности (корректности) выполнения

упражнения; обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных

результатов, анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или

неуспешности/неэффективности; определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры

этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения; демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронн ые (цифровые) образовате льные ресурсы	Виды деятельности о программы воспитани
		Всего		Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						Беседа, направл готовности проявлять и физической культуры Федерации, гордиться
1.1	Знания о физической культуре	1			http://www.openclaus.ru	

Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			http://www.it-n.ru/communities
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			http://metodsovet.ru/dir/fiz_kultura/9
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			http://metodsovet.ru/dir/fiz_kultura/9
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			http://www.openclass.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15			http://metodsovet.ru/dir/fiz_kultura/9

отечественных спортсменов;
Беседа, направленная на формирование готовности отстаивать свои интересы в Федерации и в спортивной организации;
Беседа, направленная на формирование уважать традиции и приемы Олимпийских игр и олимпийского движения;
Беседа, направленная на формирование готовности ориентироваться на ценности и нормы межличностного взаимодействия в планировании и проведении физической культурой мероприятий в условиях Беседа, направленная на

оценивать своё поведение при проведении совместных занятий культурой, участия в соревнованиях;
Беседа, направленная на формирование готовности оказывать помощь при травмах и оказывать Беседа, направленная на формирование готовности соблюдать техники безопасности при совместных занятиях физической культурой и спортом; Учебная задача на формирование физического совершенства и формирование культуры телосложения в виде спорта;
Учебная задача на формирование готовности организовать занятия физической культуры и спорта; Практические задачи на формирование способностей

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://metodsovet.ru/directory/fizkultura/9	стрессовым ситуациям, профилактические мероприятия эмоциональных и психических к восстановлению органов чувств и физических функций техники безопасности в физической культуре и спорте. Практические задания по формированию стремления к совершенствованию, развитию движения и телосложения в избранном виде спорта;
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8				
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			http://metodsovet.ru/directory/fizkultura/9	Практические задания по формированию готовности к организовывать и проводить культурой и спортом представлений о занятиях развития и физической культуры самостоятельных наблюдений показателей;
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4				Беседа, направленная на осознания здоровья как приоритетного признание объективных факторов укрепления и длительности занятий физической культурой.
Итого по разделу		65				Беседа, направленная на осознание необходимости ведения здорового образа жизни, средства профилактики вредных привычек на физическое здоровье человека;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		Практические задания по формированию способности адаптироваться к различным ситуациям осуществлять мероприятия по регулированию напряжений, активному отдыху после значительных умственных нагрузок; Практические задания, направленные на соблюдение правил безопасности

					физической культурой и гигиенические и профилактические мероприятия; готовность соблюдать правила поведения на занятиях физической культуры и спорта, гигиенические и профилактические мероприятия организации мест занятий, хранения инвентаря и оборудования; готовность соблюдать правила поведения в организации бивуака во время похода, противостоять действиям вредных факторов окружающей среде; освоение опыта взаимодействия в различных формах общения и поведения, выполнение заданий на уроках физической культуры и спортивной подготовки, соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий, планировании их содержания; формирование самостоятельности в зависимости от индивидуальности, потребностей; формирование основных понятий и терминов воспитания и спортивной подготовки, руководствоваться ими в практической деятельности, публичных выступлениях.
--	--	--	--	--	---

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронн ые (цифровые) образовате льные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учётом программывоспитания
		Всего		Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						Беседа, направленная на формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; Беседа, направленная на формирование готовности отстаивать символы Российской Федерации во Беседа, направленная на формирование готовностиориентироваться 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; Беседа, направленная на формирование готовности
1.1	Знания о физической культуре	1			http://www.openclasse.ru	
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			http://www.it-n.ru/communities	
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			http://metodsovet.ru	

					.su /dir/fiz_ku ltura/9	оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; Беседа, направленная на формирование готовности оказывать первую медицинскую помощь при травмах ишибах, Беседа, направленная на формирование Учебная задача направленная на формированиестремления к Учебная задача направленная на формирование готовности организовывать и проводить занятия физической ку социальное здоровье человека; Практические задания, направленные на формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;ать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом Практические задания, направленные на формирование стремления к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			http://metodsovet.su/dir/fiz_ku/ltura/9	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			http://www.openclass.ru	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15			http://metodsovet.su/dir/fiz_ku/ltura/9	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол	8			http://m	

	(модуль "Спортивные игры")				et odsovet .su /dir/fiz ku ltura/9	телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8				Практические задания, направленные на формирование готовности 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;
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			http://m et odsovet .su /dir/fiz ku ltura/9	Беседа, направленная на формирование осознания здоровья как базовой ценности человека признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4				Беседа, направленная на осознания необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
Итого по разделу		65				Практические задания, направленные на формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и
ОБЩЕЕ		68		0		

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			физических нагрузок; Практические задания, направленные на формирование соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по 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.
--	--	--	--	--	--

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электрон ные (цифровы е) образоват ельные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учётом программывоспитания
		Всего		Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						Беседа, направленная на формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; Беседа, направленная на формирование готовности отстаивать символы Российской Федерации во времяспортивных соревнований, уважать традиции и принципысовременных Олимпийских игр и олимпийского движения; Беседа, направленная на формирование готовностиориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных
1.1	Знания о физической культуре	1			http://www.openclasse.ru	
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			http://www.it-n.ru/communities	
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			http://met	

					odsovet.su /dir/fiz_kultura/9	мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; Беседа, направленная на формирование готовности оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;	
Итого по разделу		1					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность							
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			http://metodsovet.su /dir/fiz_kultura/9	Беседа, направленная на формирование готовности оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, Беседа, направленная на формирование готовности соблюдать правила стремления к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			http://www.openclass.ru	Учебная задача направленная на формирование готовности организовывать и проводить занятия физической ку социальное здоровье человека;	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15			http://metodsovet.su /dir/fiz_kultura/9	Практические задания, направленные на формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; соблюдать правила техники безопасности во время совместных	

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		http://metodsovet.su/dir/fiziku_tura/9	занятий физической культурой и спортом Практические задания, направленные на формирование стремления к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Практические задания, направленные на формирование готовности 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;
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		http://metodsovet.su/dir/fiziku_tura/9	Беседа, направленная на формирование осознания здоровья как базовой ценности человека признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4			Беседа, направленная на осознания необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
Итого по разделу		65			Практические задания, направленные на формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям осуществлять профилактические

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; Практические задания, направленные на формирование соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по 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.
--	--	--	--	--	---

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронны е (цифровые) образователь ные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учётом программывоспитания
		Всего		Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						Беседа, направленная на формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; Беседа, направленная на формирование готовности отстаивать символы Российской Федерации во Беседа, направленная на формирование готовностиориентироваться 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; Беседа, направленная на формирование готовности оценивать своё поведение и поступки во время
1.1	Знания о физической культуре	1			http://www.openclass.ru	
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			http://www.it-n.ru/communities	
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			http://metodsovet.su	

					/dir/fiz_kultura/9	проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; Беседа, направленная на формирование готовности оказывать первую медицинскую помощь при травмах иушибах, Беседа, направленная на формирование Учебная задача направленная на формированиестремления к Учебная задача направленная на формирование готовности организовывать и проводить занятия физической ку социальное здоровье человека; Практические задания, направленные на формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом Практические задания, направленные на формирование стремления к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			http://metodsovet.ru/dir/fiz_kultura/9	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			http://www.openklass.ru	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15			http://metodsovet.ru/dir/fiz_kultura/9	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0			http://metodsovet.ru/dir/fiz_kultura/9	

					ultura/9	телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; Практические задания, направленные на формирование готовности 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; Беседа, направленная на формирование осознания здоровья как базовой ценности человека признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; Беседа, направленная на осознания необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; Практические задания, направленные на формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4				
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4				
Итого по разделу		65				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		68	0	0		

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ					физических нагрузок; Практические задания, направленные на формирование соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по 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.
--	--	--	--	--	--

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учётом программывоспитания
		Всего		Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						Беседа, направленная на формирование готовности проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; Беседа, направленная на формирование готовности отстаивать символы Российской Федерации во Беседа, направленная на формирование готовностиориентироваться 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; Беседа, направленная на формирование готовности оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической
1.1	Знания о физической культуре	1			http://www.openclasse.ru	
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			http://www.it-n.ru/communities	
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			http://metodsovet.ru/dir/fiz_kultura/9	
Итого по разделу		1				

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; Беседа, направленная на формирование готовности оказывать первую медицинскую помощь при травмах ишибах, Беседа, направленная на формирование Учебная задача направленная на формированиестремления к Учебная задача направленная на формирование готовности организовывать и проводить занятия физической ку социальное здоровье человека; Практические задания, направленные на формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом Практические задания, направленные на формирование стремления к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			http://metodsovet.ru/dir/fiz_kultura/9	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			http://www.openclass.ru	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15			http://metodsovet.ru/dir/fiz_kultura/9	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0			http://metodsovet.ru/dir/fiz_kultura/9	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			http://metodsovet.ru/dir/fiz_kultura/9	

2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4				виде спорта; Практические задания, направленные на формирование готовности 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; Беседа, направленная на формирование осознания здоровья как базовой ценности человека признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; Беседа, направленная на осознания необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; Практические задания, направленные на формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4				
Итого по разделу		65				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

					физических нагрузок; Практические задания, направленные на формирование соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по 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.
--	--	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура в основной школе. Олимпийские игры древности.	1		
2	Бег на длинные дистанции	1		
3	Бег на длинные дистанции	1		
4	Бег на короткие дистанции	1		
5	Бег на короткие дистанции. Входной тест.	1		
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
8	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		
9	Метание малого мяча на дальность	1		
10	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1		

	Упражнения утренней зарядки.			
11	Упражнения на развитие гибкости	1		
12	Упражнения на развитие координации	1		
13	Упражнения на формирование телосложения	1		
14	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		
18	Опорные прыжки	1		
19	Опорные прыжки	1		
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1		
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
23	Наблюдение за физическим развитием. Режим дня. Определение состояния организма.	1		
24	Техника ловли мяча	1		

25	Техника передачи мяча	1		
26	Ведение мяча стоя на месте	1		
27	Ведение мяча в движении	1		
28	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		
29	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		
30	Технические действия с мячом	1		
31	Технические действия с мячом	1		
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
34	Повороты на лыжах способом переступания	1		
35	Повороты на лыжах способом переступания	1		
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1		
39	Спуск на лыжах с пологого	1		

	склона			
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
41	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
42	Преодоление спусков и подъёмов	1		
43	Преодоление спусков и подъёмов	1		
44	Прохождение дистанции с применением изученных ходов	1		
45	Прохождение дистанции с применением изученных ходов	1		
46	Игры на лыжах.	1		
47	Прямая нижняя подача мяча	1		
48	Прямая нижняя подача мяча	1		
49	Приём и передача мяча снизу	1		
50	Приём и передача мяча снизу	1		
51	Приём и передача мяча сверху	1		
52	Приём и передача мяча сверху	1		
53	Технические действия с мячом	1		
54	Технические действия с мячом	1		
55	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		
56	Остановка катящегося мяча	1		

	внутренней стороной стопы			
57	Ведение футбольного мяча «по прямой» и «по кругу»	1		
58	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		
59	Бег на 30м. Эстафеты.	1		
60	Бег на 1000м. Подводящие упражнения. Итоговое тестирование.	1		
61	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1		
62	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
63	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
64	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Итоговое тестирование.	1		
65	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		

	Кросс на 2 км. Подводящие упражнения			
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1		
68	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	История Олимпийских игр	1		
2	Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки	1		
3	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1		
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		
6	Спринтерский бег	1		
7	Спринтерский бег	1		
8	Гладкий равномерный бег	1		
9	Гладкий равномерный бег	1		
10	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега	1		

	способом «перешагивание»			
11	Передвижение в стойке баскетболиста	1		
12	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		
13	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
14	Упражнения в ведении мяча	1		
15	Упражнения на передачу и броски мяча	1		
16	Упражнения на передачу и броски мяча	1		
17	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		
18	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		
19	Акробатические комбинации	1		
20	Акробатические комбинации	1		
21	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		
22	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		
23	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		
24	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		

25	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		
26	Лазание по канату в три приема	1		
27	Лазание по канату в три приема	1		
28	Упражнения ритмической гимнастики	1		
29	Упражнения ритмической гимнастики	1		
30	Упражнения ритмической гимнастики	1		
31	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
32	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
34	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		
35	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		
36	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		
37	Упражнения лыжной	1		

	подготовки			
38	Упражнения лыжной подготовки	1		
39	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		
40	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		
42	Прохождение дистанции 3 км.с использованием изученных ходов.	1		
43	Прохождение дистанции 3 км.с использованием изученных ходов.	1		
44	Прохождение дистанции 3 км.с использованием изученных ходов.	1		
45	Игры на лыжах	1		
46	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
47	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
48	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		

49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		
50	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		
53	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		
54	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		

58	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		
59	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		
60	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		
61	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		
62	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		
63	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		
64	Прыжковые упражнения в длину и высоту. Итоговое тестирование.	1		
65	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
66	Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		
67	Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		
68	Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1		

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Истоки развития олимпизма в России. Т.Б. на уроках физической культуры.	1		
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		
3	Тактическая подготовка. Планирование занятий технической подготовкой	1		
4	Эстафетный бег	1		
5	Эстафетный бег	1		
6	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		
7	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		
8	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		
9	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		

10	Метание мяча 150 г. на дальность.	1		
11	Передача мяча после отскока от пола	1		
12	Передача мяча после отскока от пола	1		
13	Ловля мяча после отскока от пола	1		
14	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		
15	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		
16	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		
17	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
18	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
19	Акробатические комбинации	1		
20	Акробатические пирамиды	1		
21	Стойка на голове с опорой на руки	1		
22	Стойка на голове с опорой на руки	1		
23	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		
24	Комплекс упражнений степ-	1		

	аэробики			
25	Комбинация на гимнастическом бревне	1		
26	Комбинация на гимнастическом бревне	1		
27	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		
28	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		
29	Лазанье по канату в два приёма	1		
30	Лазанье по канату в два приёма	1		
31	Торможение на лыжах способом «упор»	1		
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1		
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1		
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		

39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		
44	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		
45	Игры на лыжах.	1		
46	Верхняя прямая подача мяча	1		
47	Верхняя прямая подача мяча	1		
48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		
49	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		
50	Перевод мяча за голову	1		
51	Перевод мяча за голову	1		
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
53	Игровая деятельность с	1		

	использованием разученных технических приёмов			
54	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		
55	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		
56	Тактические действия при выполнении углового удара	1		
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
58	Преодоление препятствий наступанием	1		
59	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		
60	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		
61	Бег на 30м и 60м	1		
62	Бег на 1500м	1		
63	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
64	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Итоговое тестирование.	1		
65	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила	1		

	выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
67	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе. Адаптивная и лечебная физическая культура	1		
2	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		
3	Упражнения для профилактики утомления	1		
4	Бег на короткие дистанции	1		
5	Бег на средние дистанции	1		
6	Бег на длинные дистанции	1		
7	Бег на длинные дистанции	1		
8	Прыжки в длину с разбега	1		
9	Прыжки в длину с разбега	1		
10	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
11	Повороты с мячом на месте	1		
12	Передача мяча одной рукой от плеча и	1		

	снизу			
13	Передача мяча одной рукой снизу	1		
14	Передача мяча одной рукой снизу	1		
15	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		
16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		
17	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		
18	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		
19	Акробатические комбинации	1		
20	Акробатические комбинации	1		
21	Акробатические комбинации	1		
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
25	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		
26	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		
27	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		
28	Гимнастическая комбинация на	1		

	параллельных брусках			
29	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		
30	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		
31	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		
33	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		
36	Торможение боковым скольжением	1		
37	Торможение боковым скольжением	1		
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1		
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1		
40	Переход с одного лыжного хода на другой	1		
41	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		
42	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах,	1		

	торможении			
43	Прохождение дистанции 5 км с использованием изученных ходов	1		
44	Прохождение дистанции 5 км с использованием изученных ходов	1		
45	Игры на лыжах.	1		
46	Повороты с мячом на месте	1		
47	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		
48	Передача мяча одной рукой снизу	1		
49	Прямой нападающий удар	1		
50	Прямой нападающий удар	1		
51	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		
52	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		
53	Тактические действия в защите	1		
54	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		
55	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		
56	Правила игры в мини-футбол	1		
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
58	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		

59	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
60	Бег на 30м и 60м	1		
61	Бег на 1500м или 2000м	1		
62	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
63	Метание мяча весом 150г на дальность	1		
64	Метание мяча весом 150г в цель. Итоговое тестирование.	1		
65	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
66	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Здоровье и здоровый образ жизни Профессионально-прикладная физическая культура	1		
2	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		
3	Занятия физической культурой и режим питания. Восстановительный массаж	1		
4	Бег на короткие дистанции	1		
5	Бег на короткие дистанции	1		
6	Бег на длинные дистанции	1		
7	Бег на длинные дистанции	1		
8	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		
9	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		
10	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		
11	Ведение мяча	1		
12	Ведение мяча	1		
13	Передача мяча	1		
14	Передача мяча	1		

15	Приемы и броски мяча на месте	1		
16	Приемы и броски мяча на месте	1		
17	Приемы и броски мяча в прыжке	1		
18	Приемы и броски мяча после ведения	1		
19	Длинный кувырок с разбега	1		
20	Длинный кувырок с разбега	1		
21	Кувырок назад в упор	1		
22	Кувырок назад в упор	1		
23	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		
24	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		
25	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		
26	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
27	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
28	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
29	Упражнения черлидинга	1		
30	Упражнения черлидинга	1		
31	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		
32	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		
33	Передвижение попеременным	1		

	двухшажным ходом			
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
37	Коньковый ход без палок	1		
38	Коньковый ход без палок	1		
39	Коньковый ход на дистанции 3 км.	1		
40	Коньковый ход на дистанции 3 км	1		
41	Коньковый ход на дистанции 3 км	1		
42	Отрабатывание спусков и подъёмов	1		
43	Отрабатывание спусков и подъёмов	1		
44	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		
45	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		
46	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		
47	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		
48	Приёмы и передачи мяча на месте	1		
49	Приёмы и передачи мяча на месте	1		
50	Приёмы и передачи в движении	1		
51	Приёмы и передачи в движении	1		
52	Удары	1		

53	Блокировка	1		
54	Ведение мяча	1		
55	Приемы мяча	1		
56	Передачи мяча	1		
57	Остановки и удары по мячу с места	1		
58	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		
59	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		
60	Прыжки в высоту	1		
61	Прыжки в высоту	1		
62	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		
63	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		
64	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность. Итоговое тестирование.	1		
65	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы. М.: «Просвещение» 2017 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы, – М.: Просвещение, 2017

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

collection.edu.ru

[http://school-](http://school-collection.edu.ru)

