

Приложение к образовательной программе ООО  
МБОУ Междуреченская СОШ

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
Управление образования администрации Кондинского района

**Рабочая программа**  
**по предмету «Адаптивная физическая культура», ФГОС ООО**  
**для обучающихся с ограниченными возможностями**  
**здоровья (7.1. задержка психического развития)**  
**для 5-9 класса основного общего образования**

Междуреченский

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

- Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федерального перечня учебников, утвержденного, рекомендованного (допущенного) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья МБОУ Междуреченская СОШ.
- учебного плана МБОУ Междуреченская СОШ.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

С этой целью в образовательных организациях для 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 спортивно-оздоровительного 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 МБОУ «Школа № 50» 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 нервно-психического 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 произвольные

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 индивидуально-дифференцированный 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.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Актуальность программы определяется прежде всего тем, что рассчитана на обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья, а также учитывает следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объем памяти, неточность и затруднение при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа; синтеза, сравнения, обобщения, нарушения речи. Для детей данной группы характерны слабость нервных процессов, нарушения внимания, быстрая утомляемость и сниженная работоспособность.

В условиях правильного обучения эти дети постепенно преодолевают задержку общего психического развития, усваивая знания и навыки, необходимые для социальной адаптации. Этому способствует наличие ряда сохранных звеньев в структуре их психики, и прежде всего, потенциально сохранных возможностей развития высших психических функций.

Концепция модернизации российского образования определяет цели общего образования на современном этапе. Она подчеркивает необходимость «ориентации образования не только на усвоение обучающимися определенной суммы знаний, но и на развитие его личности, его познавательных и созидательных способностей». На основании требований федерального государственного образовательного стандарта в содержании Программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы для успешной социализации, дальнейшего образования и трудовой деятельности обучающихся с ОВЗ.

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

Основные направления коррекционной работы с обучающимися имеющие ОВЗ

Характерными особенностями обучающихся с ОВЗ являются недостаточность внимания, гиперактивность, снижение памяти, замедленный темп мыслительной

деятельности, трудности регуляции поведения. Однако стимуляция деятельности этих обучающихся, оказание им своевременной помощи позволяет выделить у них зону ближайшего развития. Поэтому обучающиеся с ОВЗ, при создании им определенных образовательных условий, способны овладеть программой основной общеобразовательной школы и в большинстве случаев продолжить образование.

Содержание программы направлено на решение следующих коррекционных задач:

продолжить формировать познавательные интересы учащихся и их самообразовательные навыки; создать условия для развития обучающегося в своем персональном темпе, исходя из его образовательных способностей и интересов;

приобрести (достигнуть) обучающимся уровня образованности, соответствующего его личному потенциалу и обеспечивающего возможность продолжения образования и дальнейшего развития;

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

В обучении детей с ОВЗ используются программы адаптированные к возможностям обучающихся. Программа направлена на разностороннее развитие личности обучающихся, способствуют их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий обучающимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, трудовых навыков, который необходим им для социальной адаптации. В них конкретизированы пути и средства исправления недостатков общего, речевого, физического развития.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

Воспитывающее значение рабочей программы по адаптивной физической культуре заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание 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 всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в адаптивной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по адаптивной физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе).

5 класс — 68 ч; 6 класс — 68 ч; 7 класс — 68 ч; 8 класс — 68 ч, 9 класс – 68ч.

Для реализации программы используются учебники, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, приказом Минпросвещения от 21.09.2022 № 858: Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение

Электронные образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательными организациями имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования приказом Минпросвещения от 02.08.2022 № 653:

- [Физическая культура - Российская электронная школа \(resh.edu.ru\)](https://resh.edu.ru)

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.



*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## **6 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

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

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

## **7 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

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

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

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

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

**Модуль «Зимние виды спорта».** Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

## **8 КЛАСС**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

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

#### **Физическое совершенствование.**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

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

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

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

**Модуль «Зимние виды спорта».** Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

## **9 КЛАСС**

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

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

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

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

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

**Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

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

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

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

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

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

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

сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

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

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

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

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

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***Овладение универсальными учебными познавательными действиями:***

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

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

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

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

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

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

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

#### ***Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:***

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

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

оценивать качество своего вклада в командный результат.

***Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:***

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

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

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

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

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

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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») 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	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры, Баскетбол, Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	

**6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры, Баскетбол, Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	

**7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры, Баскетбол, Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	

**8 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры, Баскетбол, Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	

**9 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/">https://resh.edu.ru/http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры, Баскетбол, Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/http://fizkultura-na5.ru/https://resh.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	

### Поурочное планирование 5 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов
<b>Модуль «Легкая атлетика», «Спорт (ГТО)»</b>				
1			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Высокий старт, бег с ускорением.	1
2			Составление дневника физической культуры. Высокий старт, развитие скоростных способностей. Контрольное упражнение (тест)- бег 30м.	1
3			Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Контрольные упражнения (тест) – бег 500 метров.	1
4			Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Контрольные упражнения (тест) – бег 1000 метров.	1
5			Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
6			Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Контрольное упражнение (тест)- Прыжок в длину с места.	1
7			Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. Контрольные упражнения (тест) – подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа на спине.	1
8			Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. Наклон вперёд из положения стоя - тестирование.	1
9			Подтягивание: мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая перекладина.	1
10			Правила развития физических качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
11			Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Метание мяча на дальность.	1
12			Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1
<b>Модуль «Спортивные игры: мини-футбол»</b>				
13			Техника безопасности на уроках футбола. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1

14			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1
15			Ведение футбольного мяча. Удар по неподвижному мячу. Удары по воротам на точность попадания в цель. Учебная игра.	1
16			Обводка мячом ориентиров. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Учебная игра.	1
<b>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»</b>				
17			Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
18			Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения лёжа. Перекатом назад стойка на лопатках. Упражнения в равновесии на полу и скамейке (ласточка).	1
19			Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1
20			Формирование правильной осанки. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд и назад. Развитие гибкости.	1
21			Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Прыжки со скакалкой.	1
22			Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1
23			Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Д: ходьба по бревну приставным шагом. М: Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
24			Д: приседания и повороты в приседе; М: Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
25			Д: соскок с бревна прогнувшись; М: поднимание прямых и согнутых ног в висе; упоры на бревне, жерди, перекладине.	1
26			Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1
27			Опорный прыжок. Вскок в упор присев с разбега, соскок прогнувшись. Подтягивания. Развитие силовых способностей.	1
28			Опорный прыжок – зачёт. Прыжки со скакалкой.	1
<b>Модуль «Спортивные игры: Волейбол»</b>				
29			Правила техники безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1
30			Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1
31			Передача мяча сверху двумя руками в парах и над	1

			собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	
32			Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1
<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b>				
33			Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
34			Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
35			Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1
36			Повороты на лыжах.	1
37			Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1
38			Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1
39			Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок».	1
40			Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1
41			Спуски на лыжах. Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1
42			Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 2 км.	1
43			Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1
44			Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1
45			Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1
46			Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1
<b>Модуль «Спорт (ГТО)»</b>				
47			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
48			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
<b>Модуль «Спортивные игры: Волейбол»</b>				
49			Правила техники безопасности на уроках. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1
50			Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1
<b>Модуль «Спортивные игры: Баскетбол»</b>				
51			Правила техники безопасности на уроках. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1



52			Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1
53			Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1
54			Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину.	1
55			Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Тактические и технические действия баскетболиста в игре.	1
<b>Модуль «Легкая атлетика», «Спорт (ГТО)»</b>				
56			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
57			Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Контрольное упражнение (тест) – прыжки со скакалкой.	1
58			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» на результат. Метание малого мяча в цель.	1
59			Низкий старт. Метание малого мяча на дальность.	1
60			Высокий старт. Контрольные упражнения (тест) – челночный бег 4х9 метров.	1
61			Высокий старт, развитие скоростных способностей. Контрольные упражнения (тест) – бег 500 метров.	1
62			Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Метание мяча на дальность.	1
63			Метание мяча на дальность.	1
64			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
65			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
66			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
67			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
68			Беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры по выбору детей.	1

## Поурочное планирование 6 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов
<b>Модуль «Легкая атлетика», «Спорт (ГТО)»</b>				
1			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Высокий старт, бег с ускорением.	1
2			Составление дневника физической культуры. Высокий старт, развитие скоростных способностей. Контрольное упражнение (тест)- бег 30м.	1
3			Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Контрольные упражнения (тест) – бег 500 метров.	1
4			Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Контрольные упражнения (тест) – бег 1000 метров.	1
5			Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1
6			Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Контрольное упражнение (тест)- Прыжок в длину с места.	1
7			Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. Контрольные упражнения (тест) – подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа на спине.	1
8			Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. Наклон вперёд из положения стоя - тестирование.	1
9			Подтягивание: мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая перекладина.	1
10			Правила развития физических качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
11			Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств. Метание мяча на дальность.	1
12			Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1
13			Беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
<b>Модуль «Спортивные игры: Волейбол »</b>				
14			Техника безопасности на уроках волейбола. Прием мяча сверху. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
15			Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1

16			Совершенствование элементов волейбола.	1
<b>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»</b>				
17			Правила техники безопасности на уроках гимнастики. 2-3 кувырка вперед и назад слитно. Мост из положения стоя (д), лежа (м). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
18			Акробатика. Кувырки, стойки. Упражнения в равновесии на полу и скамейке (ласточка).	1
19			Упражнения на низком гимнастическом бревне и перекладине. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1
20			Формирование правильной осанки. Развитие гибкости. Упражнения на снарядах	1
21			Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку. Прыжки со скакалкой.	1
22			Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1
23			Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Д: ходьба по бревну приставным шагом. М: Вис согнувшись, вис прогнувшись	1
24			Д: приседания и повороты в приседе; М: Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
25			Д: соскок с бревна прогнувшись; М: поднимание прямых и согнутых ног в вися; упоры на бревне, жерди, перекладине.	1
26			Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1
27			Опорный прыжок. Вскок в упор присев с разбега, соскок прогнувшись. Подтягивания. Развитие силовых способностей.	1
28			Опорный прыжок – зачёт. Прыжки со скакалкой.	1
<b>Модуль «Спортивные игры: Волейбол, баскетбол»</b>				
29			Правила техники безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1
30			Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1
31			Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. подача мяча.	1
32			Техника безопасности на уроках баскетбола. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения. Передачи от груди, ведение мяча в беге, ведение баскетбольного мяча змейкой правой и левой рукой. Эстафеты с ведением мяча змейкой между стоек и передачей одной рукой.	1
<b>Модуль «Зимние виды спорта»</b>				

33			Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
34			Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
35			Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1
36			Повороты на лыжах.	1
37			Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1
38			Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1
39			Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок».	1
40			Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1
41			Спуски на лыжах. Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1
42			Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 2 км.	1
43			Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1
44			Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1
45			Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1
46			Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1
<b>Модуль «Спорт (ГТО)»</b>				<b>2</b>
47			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
48			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
<b>Модуль «Спортивные игры: Баскетбол»</b>				
49			Правила техники безопасности на уроках. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1
50			Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Тактические и технические действия баскетболиста в игре.	1
51			Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении после ведения. Передача мяча двумя руками после ведения (в движении). Передачи от груди, ведение мяча в беге, ведение баскетбольного мяча змейкой правой и левой рукой.	1
52			Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Тактические и технические действия баскетболиста в игре. Учебная игра.	1

<b>Модуль «Спортивные игры: Футбол»</b>				
<b>53</b>			Техника безопасности на уроках футбола. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1
<b>54</b>			Удар по катящемуся мячу с разбега. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1
<b>55</b>			Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. Ведение мяча.	1
<b>Модуль «Легкая атлетика», «Спорт (ГТО)»</b>				
<b>56</b>			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
<b>57</b>			Прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега. Контрольное упражнение (тест) – прыжки со скакалкой.	1
<b>58</b>			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» на результат. Метание малого мяча в цель.	1
<b>59</b>			Низкий старт. Метание малого мяча на дальность.	1
<b>60</b>			Высокий старт. Контрольные упражнения (тест) – челночный бег 4х9 метров. Метание мяча на дальность	1
<b>61</b>			Высокий старт, развитие скоростных способностей. Контрольные упражнения (тест) – бег 500 метров.	1
<b>62</b>			Метание мяча на дальность.	1
<b>63</b>			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
<b>64</b>			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
<b>65</b>			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
<b>66</b>			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1
<b>Модуль «Спортивные игры: Футбол»</b>				
<b>67</b>			Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.	1
<b>68</b>			Удар по катящемуся мячу с разбега. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	К-во часов
<b>І четверть (16 ч)</b>				
<b>Легкая атлетика (7 ч)</b>				
1.			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Разучивание техники низкого старта.	1
2.			Низкий старт. Контрольное упражнение - Прыжок в длину с места.	1
3.			Низкий старт. Контрольное упражнение - челночный бег 4x9	1
4.			Контрольное упражнение - Бег на короткую дистанцию – 30 м с низкого старта: М.: 5.9-5.4-4.8 Д.:6.3-5.8-5.0	1
5.			Метание малого мяча 150г с разбега. Контрольное упражнение - Бег на короткую дистанцию – 60 м с низкого старта : М-9.4,10.2,11,0 Д-9.8,10.4,11.2	1
6.			Бег на длинную дистанцию 500 и 1000 м.	1
7.			Бег на длинную дистанцию кросс 2000 м.	1
<b>Баскетбол (4 ч)</b>				
8.			Техника безопасности на уроках баскетбола; Повороты на месте. Контрольное упражнение - Прыжки через скакалку за 1 мин.	1
9.			Ведение мяча с изменением направления.	1
10.			Передача одной рукой от плеча.	1
11.			Броски по кольцу после ловли.	1
<b>Модуль «Спорт (ГТО)» (5 ч)</b>				
12.			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <i>Контрольные упражнения (тест)</i> - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
13.			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <i>Контрольные упражнения (тест)</i> – ч/б 3x10м.	1
14.			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <i>Контрольные упражнения (тест)</i> - наклон вперед из положения стоя.	1
15.			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <i>Контрольные упражнения (тест)</i> - подтягивание: мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая перекладина.	1
16.			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. <i>Контрольные упражнения (тест)</i> – подъем туловища за 1 минуту	1

			из положения лёжа на спине.	
<b>II четверть (16 ч)</b>				
<b>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» (12 ч)</b>				
17.			Технику безопасности на уроках гимнастики. Способы самостоятельной деятельности. М: кувырок вперед в стойку на лопатках; Д: мост из положения стоя;	1
18.			М: стойка на голове согнувшись; Д: кувырок назад в полушпагат;	1
19.			Соединение из 3-4 элементов	1
20.			Зачетный урок: М: кувырок вперед в стойку на лопатках; Д: мост из положения стоя;	1
21.			Зачетный урок: М: стойка на голове согнувшись; Д: кувырок назад в полушпагат;	1
22.			Зачетный урок по акробатике – соединение из 2-3 элементов.	1
23.			Опорные прыжки: М- согнув ноги через козла в длину (высота 110см); Д – ноги врозь через козла в ширину (высота 105см)	1
24.			М: переворот в упор толчком двух ног; Д: - шаги «Польки» на скамейке; КУ – мост.	1
25.			М: соскок махом назад с поворотом; Д: шаги со взмахом ног и хлопками	1
26.			Совершенствование упражнений на перекладине и низкой жерди.	1
27.			Зачетный урок: М: соскок махом назад с поворотом; Д: шаги со взмахом ног и хлопками.	1
28.			Зачетный урок: Соединение из 2-3 элементов: М-на низкой перекладине; Д-на скамейке, бревне	1
<b>Модуль «Спортивные игры»</b>				
29.			<b>Техника безопасности на уроках волейбола. Прием мяча сверху.</b>	1
30.			Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
31.			Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
32.			Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
<b>III четверть (22 ч)</b>				
<b>Модуль «Лыжная подготовка» (16 ч)</b>				
33.			Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки, температурный режим для занятий на лыжах. Одноопорное скольжение без палок; одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 1 км;	1
34.			Одновременный бесшажный ход; Контрольное упражнение - одновременный двухшажный ход; прохождение дистанции 1 км;	1

35.			Одновременный одношажный ход; Одновременный бесшажный ход; прохождение дистанции 1 км;	1
36.			Подъем елочкой; дистанция 1 км	1
37.			Подъем в гору скользящим шагом; спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции до 2 км.	1
38.			Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км.	1
39.			Подъем елочкой; Торможение плугом, упором; подъем в гору скользящим шагом.	1
40.			Поворот на месте махом; прохождение дистанции 2 км.	1
41.			Поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км.	1
42.			Спуски, подъемы, торможение, поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км.	1
43.			Поворот на месте махом; Спуски, подъемы, торможение; Прохождение дистанции 3 км.	1
44.			Спуски, подъемы, торможение, поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км	1
45.			Спуски, подъемы, торможение, поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км	1
46.			Спуски, подъемы, торможение, поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км	1
47.			Спуски, подъемы, торможение, поворот на месте махом; Прохождение дистанции 3 км	1
48.			Прохождение дистанции 3,5 км	1
<b>Модуль «Спортивные игры».</b>				
49.			Броски по кольцу после ведения.	1
50.			Броски по кольцу после ведения.	1
51.			Учебные игры 3х3, 4х4.	1
52.			У - Броски по кольцу после ведения; Учебные игры 3х3, 4х4.	1
53.			Совершенствование элементов баскетбола.	1
54.			Совершенствование элементов баскетбола.	1
<b>IV четверть (14 ч)</b>				
<b>Модуль «Легкая атлетика» (7 ч)</b>				
55.			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Прыжок в высоту с разбега;	1
56.			Прыжок в длину с разбега, согнув ноги.	1
57.			Прыжки в высоту и в длину с разбега;	1
58.			Прыжок в длину с разбега согнув ноги; Контрольное упражнение - прыжок в высоту с разбега; М: «5»- 125«4»-115«3» -100 Д: «5»- 110«4»-100«3»- 90	1
59.			Высокий старт. Контрольные упражнения (тест)- ч/бег 3х10 м.	1
60.			Совершенствование метания мяча на дальность. Контрольные упражнения (тест)- наклон вперед из положения стоя.	1
61.			Контрольные упражнения (тест)-прыжки через	1



			скакалку	
<b>Модуль «Спорт»</b>				
62.			Высокий старт. Контрольные упражнения (тест)- бег 30 метров.	1
63.			Высокий старт. Контрольные упражнения (тест)- бег 60 метров.	1
64.			Высокий старт, развитие скоростных способностей. Контрольные упражнения (тест) – бег 500 и 1000 метров.	1
65.			Совершенствование метания мяча на дальность. Контрольные упражнения (тест)- бег 2000 метров.	1
66.			Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
<b>Модуль «Спортивные игры»</b>				
67.			Совершенствование элементов волейбола.	1
68.			Совершенствование элементов волейбола.	1

### Поурочное планирование 8 класс

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	К-во часов
<b>I. Лёгкая атлетика и спортивные игры</b>				
1			Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники низкого старта.	1
2			Повторение техники низкого старта. Сдача контрольного норматива прыжков в длину с места.	1
3			Повторение техники высокого старта. Сдача контрольного норматива челночный бег.	1
4			Метание малого мяча 150 гр. с разбега.	1
5			Сдача контрольного норматива бег на короткие дистанцию – 30 м. с низкого старта.	1
6			Метание малого мяча 150 гр. с разбега. Сдача контрольного норматива бег на короткие дистанцию – 60 м. с низкого старта.	1
7			Бег на длинную дистанцию (кросс 1500м).	1
8			Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Сдача контрольного норматива прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
9			Ведение мяча с изменением направления.	1
10			Передача одной рукой от плеча. Сдача контрольного норматива тестирование на гибкость.	1
11			Броски мяча в кольцо после передачи.	1
12			Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча сверху.	1
13			Приём мяча снизу. Приём и передача мяча сверху.	1
14			Приём и передача мяча через сетку.	1
15-16			Игра волейбол по упрощённым правилам.	2
<b>II. Гимнастика с элементами акробатики и спорт игры</b>				
17			Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках, девочки: мост из положения стоя.	1

18			Строевые упражнения. Мальчики стойка на голове согнувшись, девочки кувырок назад в полушпагат.	1
19			Сдача контрольного норматива мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках, девочки мост из положения стоя.	1
20			Сдача контрольного норматива. Мальчики стойка на голове согнувшись, девочки кувырок назад в полешпагат.	1
21			Сдача контрольного норматива по акробатике, соединение из 3-4 элементов.	1
22			Опорные прыжки. Мальчики согнув ноги через козла в длину (высота 110 см), девочки ноги врозь через козла в ширину (высота 105 см).	1
23			Сдача контрольного норматива опорный прыжок.	1
24			Висы и упоры. Мальчики переход в упор толчком двух ног, девочки вис прогнувшись.	1
25-26			Висы и упоры. Мальчики соскок махом назад с поворотом, девочки повторение висов.	2
27			Сдача контрольного норматива мальчики соединение из 2-3 элементов в упоре, девочки соединение из 2-3 элементов в висте.	1
28			Сдача контрольного норматива мальчики подтягивание на высокой перекладине, девочки подтягивание на низкой перекладине.	1
29			Инструктаж по технике безопасности на уроках бадминтона. Набивание (жонглирование) волана.	1
30			Передвижение в четыре точки из центра площадки (приставным, крестным и простым шагом), переноса воланы в каждый угол площадки.	1
31			Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз.	1
32			Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз.	1
<b>III. Лыжная подготовка и спорт игры</b>				
33			Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход, прохождение дистанции 1 км.	1
34			Одновременный бесшажный ход, прохождение дистанции 1 км.	1
35			Одновременный одношажный ход, прохождение дистанции 1 км.	1
36			Сдача контрольного норматива прохождение дистанции 1 км.	1
37			Подъём в гору ёлочкой и лесенкой.	1
38-39			Подъём в гору скользящим шагом, спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км.	2
40			Сдача контрольного норматива подъём в гору ранее изученными способами.	1
41-			Торможение плугом, упором. Прохождение	2

42			дистанции 2 км.	
43			Сдача контрольного норматива торможения ранее изученными способами.	1
44-45			Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 2 км.	2
46			Сдача контрольного норматива поворотов на месте махом.	1
47			Сдача контрольного норматива прохождение дистанции 2 км.	1
48			Лыжная эстафета.	1
49			Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления.	1
50			Приём и передача мяча в движении.	1
51			Передача мяча ранее изученными способами.	1
52			Броски мяча в кольцо после ведения.	1
53			Учебная игра 3х3, 4х4.	1
54			Сдача контрольного норматива бросок мяча в кольцо после ведения.	1
<b>IV. Лёгкая атлетика и спортивные игры</b>				
55			Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту с бокового разбега.	1
56			Прыжки в высоту с бокового разбега.	1
57			Сдача контрольного норматива прыжка в высоту с бокового разбега.	1
58			Повторение техники низкого старта. Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места.	1
59			Повторение техники высокого старта. Сдача контрольного норматива челночный бег.	1
60			Сдача контрольного норматива бег на короткие дистанцию – 30 и 60 м. с низкого старта.	1
61			Сдача контрольного норматива бег 1000м.	1
62			Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Приём и передача мяча сверху.	1
63			Приём мяча снизу. Приём и передача мяча сверху.	1
64			Приём и передача мяча через сетку.	1
65			Игра волейбол по упрощённым правилам.	1
66			Инструктаж по технике безопасности на уроках бадминтона. Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов.	1
67			Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки.	1
68			Игра бадминтон по упрощённым правилам.	1

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	К-во ч.
<b>І четверть (16 ч)</b>				
<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>				
1.			Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Низкий старт до 30 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Медленный бег до 2 минут.	1
2.			Повторение техники низкого старта и стартового разгона Контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта)	1
3.			Эстафетный бег. Контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 60м.)	1
4.			Эстафетный бег. Контроль за двигательной подготовленностью на скорость (челночный бег 4*9 м.)	1
5.			Совершенствовать технику метания мяча. Контроль за скоростно-силовыми качествами учащихся – прыжок в длину с места.	1
6.			Совершенствовать технику метания мяча. Сдача контрольного норматива – прыжки на скакалке за 1 минуту.	1
7.			Сдача контрольного норматива – бег 2000м (м), 1000м (д)	1
<b>Модуль «Спорт (ГТО)»</b>				
8.			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Контрольные упражнения (тест) - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
9.			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Контрольные упражнения (тест) – ч/б 3x10м.	1
10.			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Контрольные упражнения (тест) - наклон вперед из положения стоя.	1
11			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Контрольные упражнения (тест) - подтягивание: мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая перекладина.	1
12.			Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Контрольные упражнения (тест) – подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа на спине.	1
<b>Волейбол</b>				
13.			Обучение сочетанию перемещений и приемов в тройках. Повторить упражнения: прием мяча снизу, передача мяча сверху, нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках спортивных игр.	1
14.			Совершенствовать технику передач и приемов в тройках со сменой мест после передачи. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Повторить передачи мяча через сетку в тройках. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
15.			Совершенствовать технику передач и приемов в тройках со сменой мест после передачи. Совершенствовать технику нижней прямой подачи. Повторить передачи мяча через сетку в тройках. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
16.			Обучение приему мяча снизу после подачи. Совершенствовать технику упражнений, пройденных на предыдущих уроках. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
<b>ІІ четверть (16 ч)</b>				
<b>Модуль «Гимнастика»</b>				
17.			ТБ на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения – повороты в движении направо и налево. ОРУ в парах на сопротивление. Девочки: учить равновесию на одной ноге, выпаду вперед и кувырку вперед в группировке,	1

			сед углом на бревне (высота 110 см). Мальчики: из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись. Развитие координационных способностей.	
18.			Девочки: совершенствовать соскок с колена махом назад с бревна и мост из положения стоя – встать (самостоятельно). Мальчики: учить длинному кувырку с 3-4 шагов разбега. Совершенствовать девочки: равновесию на одной ноге, выпад вперед и кувырку вперед в группировке, сед углом на бревне (высота 110 см). Мальчики: из упора присев стойке на голове и руках силой прогнувшись. Познакомить с определением ЧСС после нагрузки. Повторить упражнения в парах на сопротивление. Развитие координационных способностей.	1
19.			Совершенствовать повороты в движении. Проверить на оценку у девочек – сед углом на бревне. Совершенствовать акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках, познакомиться с акробатическим соединением.	1
20.			Совершенствовать технику акробатического соединения. Проверить на оценку: у девочек- кувырок вперед с выпада вперед; у мальчиков- стойка на голове и руках силой из упора присев. Провести ОРУ с гимнастическими скакалками. Отрабатывать четкость в поворотах в движении.	1
21.			Совершенствовать акробатическое соединение. Проверить на оценку: у мальчиков – длинный кувырок с 3-4 шагов разбега; у девочек – мост из положения стоя – встать.	1
22.			Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Проверить на оценку акробатическое соединение (у всех). Тренировка в подтягивании - у мальчиков, в отжимании – у девочек.	1
23.			Повторить упражнения с гимнастическими палками. Мальчики: учить перевороту силой на низкой перекладине. Девочки: учить вису согнувшись (сначала на гимнастической стенке,) на низкой жерди.	1
24.			Учить перестроению из 1 колонны в 2,3,4 в движении, совершенствовать повороты в движении. Мальчики: учить размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад, перевороту в упор из вися; девочки: повторить вис согнувшись, учить вскок на гимнастическое бревно (с помощью).	1
25.			ОРУ на гимнастических скамейках. Проверить на оценку: мальчики – переворот в упор на низкой жерди, девочки – вис согнувшись на низкой жерди. Обучение техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину (высота 115 см); девочки – боком через коня (высота 110 см).	1
26.			Повторить ОРУ на гимнастических скамейках. Проверить на оценку (после повторения): мальчики – соскок назад из размахивания на высокой перекладине, девочки – вскок на гимнастическое бревно. Повторить пройденные упражнения на перекладине. Закрепить технику опорных прыжков.	1
27.			Повторить ОРУ на гимнастических скамейках. Проверить на оценку (после повторения): мальчики – соскок назад из размахивания на высокой перекладине, девочки – вскок на гимнастическое бревно. Повторить пройденные упражнения на перекладине. Закрепить технику опорных прыжков.	1
28.			Проверить на оценку: мальчики – переворот в упор на высокой перекладине; девочки из вися на подколенках соскок в упор присев. Совершенствовать технику опорных прыжков.	1
<b>Модуль «Спортивные игры»</b>				
29.			Техника безопасности. Провести двухстороннюю игру в волейбол с целью усвоения правил и техники игры. Развитие силовых и координационных способностей.	1
30.			В учебно-тренировочной игре совершенствовать элементы баскетбола: ведение правой, левой рукой, передачи в движении к кольцу в паре. Развитие силовых и координационных способностей.	1
31.			Игра «Картошка», игры по желанию детей. Развитие силовых и координационных способностей.	1

32.			В учебно-тренировочной игре совершенствовать элементы баскетбола: ведение правой, левой рукой, передачи в движении к кольцу в паре. Развитие силовых и координационных способностей.	1
<b>III четверть (22 ч)</b>				
<b>Модуль «Лыжная подготовка»</b>				
33.			Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью.	1
34.			Переход с одновременного одношажного на попеременный двухшажный ход.	1
35.			Попеременный четырехшажный ход.	1
36.			Преодоление контруклонов	1
37.			Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1
38.			Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1
39.			Повторение техники преодоления контруклонов, совершенствование техники подъемов и спусков ранее изученными приемами.	1
40-41.			Повторение техники преодоления контруклонов, совершенствование техники подъемов и спусков ранее изученными приемами.	2
42.			Оценка техники попеременного четырехшажного хода.	1
43-44.			Прохождение дистанции 2 км на скорость.	2
45-47.			Совершенствование лыжных ходов.	3
48.			Урок –соревнования 2 км – девочки, 3км – мальчики	1
<b>Модуль «Спорт игры»</b>				
49.			Способы самостоятельной деятельности. Совершенствовать технику передач мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу.	1
50.			Совершенствовать технику броска мяча по кольцу после ведения.	1
51.			Зачет: броски мяча по кольцу после ведения	1
52.			Совершенствовать передачи мяча сверху с переменной мест (в тройках), нижнюю прямую подачу.	1
53.			Совершенствовать технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест.	1
54.			Совершенствовать технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменной мест.	1
<b>IV четверть (14 ч)</b>				
<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>				
55.			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствовать умения в строевых упражнениях: перестроение из колонны по одному в колонны по 2,3 и 4 в движении. Выполнить общеразвивающий комплекс упражнений с гимнастическими скакалками с 4 сериями по 30 прыжков. Повторить «с целью подбора» разбег в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Провести медленный бег до 3 мин.	1
56.			Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Зачет: челночный бег 4х9м.	1
57.			Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Зачет: прыжок в длину с места.	1
58.			Зачетный урок по технике прыжка в высоту с разбега.	1
59.			Метание мяча 150г на дальность.	1
60.			Совершенствовать разбег при метании мяча на дальность.	1
61.			Метание мяча 150г на дальность. Зачет: прыжки через скакалку за 1 мин.	1
<b>Модуль «Спорт»</b>				
62.			Физкультурно-оздоровительная деятельность. Высокий старт. Контрольные упражнения (тест)- бег 30 метров.	1

63.			Высокий старт. Контрольные упражнения (тест)- бег 60 метров.	1
64.			Высокий старт. Контрольные упражнения (тест)- бег 100 метров.	1
65.			Высокий старт, развитие скоростных способностей. Контрольные упражнения (тест) – бег 500 и 1000 метров.	1
66.			Высокий старт, развитие выносливости. Контрольные упражнения (тест)- бег 2000 метров.	1
<b>Модуль «Спортивные игры»</b>				
67- 68.			Спортивные и подвижные игры по желанию учащихся.	2

