**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌**

**‌‌**​

**МКОУ "ООШ № 2 г. Олонца им.Сорвина В.Д."**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

г.Олонец, 2023‌ ‌​

**Аннотация к рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура» 5-9 классы**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с задержкой психического развития (далее с ЗПР) для 5-9 классов разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) обучающихся с ОВЗ;

- примерной адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического <https://fgosreestr.ru/uploads/files/cf3fb0de5ba15b1407073876ed2c56c7.docx>;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями);

- примерной рабочей программы «Физическая культура. 5-9 классы» (В.И.Лях, М. Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2021);

- примерной рабочей программа основного общего образования «Физическая культура» <https://fgosreestr.ru/oop/245>;

- примерной программы воспитания <https://fgosreestr.ru/uploads/files/a0d2e31e787cd8ff467d708e963e2477.docx>.

Количество часов:

5 класс всего: 68 часов – в неделю 2 часа;

6 класс всего: 68 часов – в неделю 2 часа;

7 класс всего: 68 часов – в неделю 2 часа;

8 класс всего: 68 часов – в неделю 2 часа;

9 класс всего: 68 часов – в неделю 2 часа.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники: М. Я. Виленский. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2022;

В. И. Лях. Физическаякультура. 8**-**9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2022.

Методическая литература: А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 5 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021г.

А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 6 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 7 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 8 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 9 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

**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 образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы 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 непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

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

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует 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.

**Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

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

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

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

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

*Общие задачи*физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* развитие двигательной активности обучающихся;
* достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
* обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
* формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
* формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
* приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
* формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
* воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
* формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
* развитие творческих способностей.
* *Специфические задачи* (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:
* коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
* коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
* развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
* профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
* коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
* коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
* воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
* развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
* преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
* обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
* профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

**Особенности отбора и адаптации учебного материала по предмету «Адаптивная физическая культура»**

*Принципы* реализации программы:

* программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
* необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
* информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
* вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
* комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
* включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Примерные виды деятельности обучающихся с ЗПР, обусловленные особыми образовательными потребностями и обеспечивающие осмысленное освоение содержании образования по предмету «Адаптивная физическая культура»**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане**

Курс «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 часа в неделю: 5 класс – 68 часов, в 6 классе – 68 часов, 7 классе – 68 часов, в 8 классе – 68 часов, в 9 классе – 68 часов. Рабочая программа рассчитана на 340 часов (по 2 часа в неделю).

Часы отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». В Примерной программе программный материал разделов «Плавание»» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

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

**Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

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

***Модуль «Знания о физической культуре»***

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

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

***Модуль «Гимнастика»***

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

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

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

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

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

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

***Модуль «Легкая атлетика»***

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

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

***Модуль «Спортивные игры»***

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

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

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

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

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

***Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»***

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

Техника основных способов передвижения на лыжах:

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

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

***Модуль «Знания о физической культуре»***

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

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

***Модуль «Гимнастика»***

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

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

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

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

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

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

***Модуль «Легкая атлетика»***

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

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

***Модуль «Спортивные игры»***

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

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

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

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

***Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»***

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

Техника основных способов передвижения на лыжах:

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

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

***Личностные результаты:***

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

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

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

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

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

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

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

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

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

***Метапредметные результаты***

*Овладение универсальными учебными познавательными действиями:*

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

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

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

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

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

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

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

обозначать символом и знаком движение;

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

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

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

*Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:*

определять возможные роли в совместной деятельности;

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

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

оценивать качество своего вклада в командный результат.

*Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:*

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

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

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

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

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

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

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

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

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

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

планировать и корректировать свое физическое развитие;

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

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

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

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

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

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

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;

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

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

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

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

**Предметные результаты**

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.

**Требования к уровню подготовки обучающихся по предмету**

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физические способ- ности** | **Контрольное упражнение** | **Возраст (лет)** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  |  |  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м/с | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
|  |  |  | 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
|  |  |  | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
|  |  |  | 14 | 5,8 | 5.5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5.9-5,4 | 4,9 |
|  |  |  | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10 м | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
|  |  |  | 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
|  |  |  | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
|  |  |  | 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
|  |  |  | 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195и выше | 130и ниже | 150-175 | 185и выше |
|  |  | см | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
|  |  |  | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 | 1000 | 1300 | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 |
|  |  |  | 12 | 950 | 1100 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
|  |  |  | 13 | 1000 | 1150 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
|  |  |  | 14 | 1050 | 1200 | 1450 | 850 | 1000 | 1250 |
|  |  |  | 15 | 1100 | 1250 | 1500 | 900 | 1050 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положе- | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
|  |  | ния сидя | 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
|  |  |  | 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
|  |  |  | 14 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  |  | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
|  |  | перекладине из виса (маль- | 12 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |
|  |  | чики); | 13 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |
|  |  | На низкой перекладине из | 14 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |
|  |  | виса лежа (девочки)- | 15 | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-13 | 16 |
|  |  | количество раз |  |  |  |  |  |  |  |

*Обучающиеся должны знать*:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Уметь*:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

*Двигательные умения, навыки и способности*:

*В циклических и ациклических локомоциях:*правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:*метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:*ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для обучающихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для обучающихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:*осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:*уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:*показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см)  Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 130  5 | 125  4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Передвижение на лыжах 1.5 км  Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени |  |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) | 11.0 | 11.5 |

***Уровень развития физической культуры обучающихся, оканчивающих основную школу***

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

***Знать:***

основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

особенности развития избранного вида спорта;

педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечению при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

психофункциональные особенности собственного организма;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования принципы создания простейших сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

***Уметь:***

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

1. Примерной рабочей программы «Физическая культура. 5-9 классы» В.И.Лях, М. Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2021

2. М. Я. Виленский. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2022.

3. В. И. Лях. Физическаякультура. 8**-**9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2022.

4. А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 5 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

5. А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 6 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

6. А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 7 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

7. А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 8 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

8. А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 9 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

9. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы.

10. В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы.

11.В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») – М.: Просвещение, 2021.

12.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

13.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

14.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Овладение обучающимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса  инвентаря соответствует  возрастным  особенностям школьников;  его количество определяется из  расчёта активного участия всех  детей в процессе занятий.

**Особенности реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» 5-9 классы**

На изучение адаптивной физической культуры в 5, 6, 7, 8, 9 классах выделяется по 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели). Программа составлена в соответствии с учебным планом школы.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов  по программе | | | | |
| Класс | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* | | | | |
| 2 | Спортивные игры | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4 | Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
|  | Итого: | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

**Тематическое планирование Предмет «Физическая культура» 5 класс**

**(2 часа х 34 недели = 68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **ЭОР/ЦОР** |
| **Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.** | | | | |  |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 10 часов* | | | | |  |
| 1. | Основы знаний. Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;  осознают положительное  влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физиче- скую подготовленность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 2. | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.  Бег 30 м(у). | 1 | организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | закрепляют и совершенствуют | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | Обучение технике высокого старта в беге на короткие дистанции. | 1 | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | технику высокого старта:  знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику спринтерского бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с  коррекцией скорости передвижения учителем); | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 4. | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 5. | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега. | 1 | Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
|  | | | | | |
| 6. | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега(у.) | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;  разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения  выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 7. | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 8. | Развитие выносливости. Бег 1500 м(у.) | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  | малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) |  |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».10 часов* | | | | |  |
| 9. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Стойка баскетболиста. | 1 | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют  фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при  передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 10. | Развитие координационных способностей. Способы передвижений. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 11. | Остановка прыжком и в шаге. Правила игры в баскетбол. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 12. | Повороты с мячом. Терминология игры в баскетбол. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 13. | Ловля мяча двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 14. | Передача мяча двумя руками от груди с места. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 15. | Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 16. | Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 17. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 1 |  |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 18. | Учебные игры 3х3, 4х4 по упрощенным правилам. Игра «Мяч капитану». | 1 |  |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| *Модуль «Гимнастика».10 часов.* | | | | |  |
| 19. | Правила по ТБ на уроках гимнастики.  Основы знаний. | 1 | соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошиб-  ки и причины их появления на основе предшествующего опыта; | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 20. | Кувырок вперед. Акробатические упражнения. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 21. | Развитие гибкости. 2-3 кувырка вперед. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 22. | Упражнения в висах и упорах. Обучение кувырку назад. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 23. | Закрепление техники кувырка назад. Комбинации из ранее освоенных элементов. Пресс(у.) | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 24. | Кувырок назад стойка ноги врозь. ОРУ с гимнастическими палками. Отжимание(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 25. | Перекатом назад стойка на лопатках. Гибкость(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 26. | Развитие силовых способностей. Мост из положения лёжа на спине. Подтягивание(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 27. | Мост из положения стоя, лёжа. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.). | 1 | общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;  разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом  образец техники выполнения опорного прыжка;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;  повторяют подводящие  упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность  самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
|  |  |  |  |
| 28. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 4 часа | | | | | |
| 29. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Нападение быстрым прорывом. |  | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 30. | Ловля и передача мяча со сменой мест. Сочетание приемов. |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 31. | Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».Учебная игра. |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 32. | Броски мяча по кольцу после ведения. Взаимодействие 2-ух игроков. |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| *Модуль «Зимние виды спорта».14 часов* | | | | |  |
| 33. | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.  Одежда, обувь лыжника правила ухода за инвентарём. | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 34. | Обучение попеременному 2-ух шажному ходу. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 35. | Закрепление техники попеременного 2-ух шажного хода. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 36. | Обучение одновременному бесшажному ходу. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 37. | Закрепление техники одновременного бесшажного хода. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 38. | Одновременный 2-х шажный ход. Дистанция 1 км(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 39. | Развитие выносливости(2,5 км медленным темпом). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 40. | Подъём «полуёлочкой». Встречная эстафета. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 41. | Торможение «плугом». Эстафеты. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 42. | Повороты «переступанием». Круговая эстафета. | 1 |  | задач для  самостоятельных  занятий по  закреплению и совершенствованию техники пере- движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют  подводящие и имитационные упражнения, передви- жение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра- нения (работа в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 43. | Горнолыжная техника(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 44. | Спуски и подъёмы. Дистанция 1 км(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 45. | Развитие выносливости (3 км медленным темпом). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 46. | Игры на лыжах. Эстафеты. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 10 часов.* | | | | | |
| 47. | Правила по ТБ на уроках волейбола.  Стойка волейболиста. Перемещения. | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу |  |
|  |  |  | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | с места и в движении, определяют фазы движения и особенно- сти их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 48. | Обучение передаче мяча сверху двумя руками. | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 49. | Обучение приёму мяча снизу над собой. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 50. | Обучение нижней прямой подаче с 4-6 м. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 51. | Игры подготовительные к волейболу. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 52. | Учебные игры по упрощённым правилам. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 53. | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.  Стойка волейболиста. Перемещения. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 54. | Передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу над собой. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 55. | Нижняя прямая подача с 4-6 м. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 56. | Учебные игры по упрощённым правилам. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».12 часов.* | | | | |  |
|  | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать | закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; |  |
| 57. | Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту.  Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 58. | Закрепление прыжка в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 59. | Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 60. | Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 61. | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.  Высокий старт и стартовый разгон. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 62. | Развитие скоростных способностей. Бег 30 м(у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 63. | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 64. | Развитие выносливости. Бег 1000 м(у.) | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 65. | Эстафеты. Бег 60 м(у.). | 1 | мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы  движения и  анализируют их технику;  определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле- ния техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 66. | Метание мяча с 4-5 шагов разбега. | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 67. | Развитие выносливости. Бег 1500 м (у.). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| 68. | КДП(контроль двигательной подготовленности). | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) |
| Итого за год | | 68 часов | | | |

**Тематическое планирование Предмет «Физическая культура» 6 класс**

**(2 часа х 34 недели = 68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | | **Кол-во часов** | | | | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** | | **Характеристика деятельности обучающихся** | **ЭОР/ЦОР** | |
| **Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.** | | | | | | | | | |  | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 10 часов* | | | | | | | | | |  | |
| 1. | Основы знаний. Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.  Низкий старт. | | 1 | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;  осознают положительное  влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физиче- скую подготовленность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 2. | Обучение технике низкого старта. Бег 30 м(у). | | 1 | | | | организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | | закрепляют и совершенствуют | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 3. | Закрепление техники низкого старта в беге на 60 м. | | 1 | | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | технику высокого старта:  знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику спринтерского бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с  коррекцией скорости передвижения учителем); | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 4. | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у.). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 5. | Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение технике метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега. | | 1 | | | | Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 6. | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега(у.) | | 1 | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;  разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения  выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 7. | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега(у.). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 8. | Развитие выносливости. Бег 1500 м(у.) | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  | | малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) |  | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».10 часов* | | | | | | | | | |  | |
| 9. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Ловля и передача мяча. | | 1 | | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при  передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 10. | Ловля и передача мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 11. | Обучение передачам мяча со сменой мест в тройках. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 12. | Передача мяча со сменой мест в тройках. Правила, терминология игры в баскетбол. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 13. | Развитие координационных способностей. Передача мяча со сменой мест в тройках. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 14. | Обучение ведение мяча шагом и бегом. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 15. | Ведение мяча в основной, средней и низкой стойках. | | 1 | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 16. | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 17. | Броски мяча по кольцу после ведения одной и двумя руками. | | 1 | | | |  | |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 18. | Учебные игры 3х3, 4х4 по упрощенным правилам. Игра «Борьба за мяч». | | 1 | | | |  | |  | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Гимнастика».10 часов.* | | | | | | | | | |  | |
| 19. | Правила по ТБ на уроках гимнастики.  2-3 кувырка вперед(слитно). | | 1 | | | | соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошиб-  ки и причины их появления на основе предшествующего опыта; | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 20. | 2-3 кувырка вперед(слитно). Акробатические упражнения. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 21. | Упражнения в висах и упорах. 2-3 кувырка назад(слитно). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 22. | 2-3 кувырка назад(слитно). Комбинации из ранее освоенных элементов. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 23. | 2-3 кувырка назад(слитно). ОРУ с гимнастическими палками. Пресс(у.) | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 24. | Мост из положения стоя, лежа. Гибкость(у.). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 25. | Развитие силовых способностей. Мост из положения стоя, лежа. Подтягивание(у.). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 26. | Мост из положения стоя, лёжа. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 27. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.). | | 1 | | | | общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;  разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом  образец техники выполнения опорного прыжка;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;  повторяют подводящие  упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 28. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  | | самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими |
| Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 4 часа | | | | | | | | | | | |
| 29. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Ловля и передача мяча со сменой мест. | |  | | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 30. | Ловля и передача мяча со сменой мест. Сочетание приемов. | |  | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 31. | Броски мяча по кольцу после ведения. Взаимодействие 2-ух игроков. | |  | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 32. | Передача мяча в движении парами. Игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 | |  | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Зимние виды спорта».14 часов* | | | | | | | | | |  | |
| 33. | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.  Попеременный 2-х шажный ход. | | 1 | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 34. | Обучение одновременному 2-х шажному ходу. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 35. | Обучение бесшажному ходу.Дистанция 1 км(у.). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 36. | Обучение одновременному одношажному ходу. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 37. | Одновременный одношажный ход. Встречная эстафета. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 38. | Одновременный бесшажный ход. Эстафеты. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 39. | Обучение торможение плугом. Одновременный бесшажный ход(у.). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 40. | Торможение плугом. Дистанция 2 км(у.) | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 41. | Спуски со склона в основной стойке. Эстафеты 2х300 м. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 42. | Подъем в гору скользящим шагом. Торможение плугом(у.). | | 1 | | | |  | | задач для  самостоятельных  занятий по  закреплению и совершенствованию техники пере- движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют  подводящие и имитационные упражнения, передви- жение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра- нения (работа в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 43. | Обучение повороту плугом в спуске. Дистанция 1 км(у.) | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 44. | Развитие выносливости (4,5 км медленным темпом). | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 45. | Спуски и подъёмы. Дистанция 2 км(у.) | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 46. | Игры на лыжах. Эстафеты. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 10 часов.* | | | | | | | | | | | |
| 47. | Правила по ТБ на уроках волейбола.  Стойки и перемещения волейболиста. Обучение передаче мяча сверху. | | 1 | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | с места и в движении, определяют фазы движения и особенно- сти их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах |  | |
| 48. | Передача мяча сверху. Передачи мяча над собой, в стену, в парах. | | 1 | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 49. | Обучение передача мяча снизу. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 50. | Передача мяча снизу. Передачи мяча над собой, в стену, в парах. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 51. | Обучение нижней прямой подаче с 4-6м. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 52. | Нижняя прямая подача с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 53. | Правила по ТБ на уроках волейбола.  Стойка волейболиста, перемещения в стойке. Верхняя передача мяча. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 54. | Передача мяча сверху над собой, в парах через сетку. Нижняя передача мяча. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 55. | Передача мяча снизу над собой в парах через сетку. Нижняя прямая подача с 4-6м. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 56. | Учебные игры по упрощённым правилам. Нижняя прямая подача с 4-6м. | | 1 | | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».12 часов.* | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; | | закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; |  | |
| 57. | Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту.  Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 58. | Закрепление прыжка в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 59. | Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 60. | Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием(у.). | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 61. | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.  Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30м(у.) | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 62. | Стартовый разгон, бег по дистанции. Бег 60 м с низкого старта. | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 63. | Финальное усилие. Эстафеты. Бег 60 м(у.). | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 64. | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега. | | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 65. | | Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега(у.). | | | 1 | реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы  движения и  анализируют их технику;  определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле- ния техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 66. | | Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега(у.). | | | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  | |  | | |  |
| 67. | | Развитие выносливости. Бег 1500 м (у.). | | | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 68. | | Тестирование по ОФП. | | | 1 |  | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| Итого за год | | | | | 68 часов | | | | | | | |

**Тематическое планирование Предмет «Физическая культура» 7 класс**

**(2 часа х 34 недели = 68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | | **Кол-во часов** | | | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** | | **Характеристика деятельности обучающихся** | **ЭОР/ЦОР** | |
| **Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.** | | | | | | | | |  | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 10 часов* | | | | | | | | |  | |
| 1. | Основы знаний. Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.  Стартовый разгон. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;  осознают положительное  влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физиче- скую подготовленность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 2. | Высокий старт. Бег 30 м(у). | | 1 | | | организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | | закрепляют и совершенствуют | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 3. | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у.). | | 1 | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | технику высокого старта:  знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику спринтерского бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с  коррекцией скорости передвижения учителем); | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 4. | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 5. | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега(у.) | | 1 | | | Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 6. | Обучение технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;  разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания  малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 7. | Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 8. | Развитие выносливости. Бег 1500 м(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».10 часов* | | | | | | | | |  | |
| 9. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Обучение технике передвижений. Челночный бег. | | 1 | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют  фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при  передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 10. | Сочетание способов передвижений. Эстафеты. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 11. | Стойки, передвижения, повороты, остановки. Терминология игры в баскетбол. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 12. | Развитие координационных способностей. Передача мяча двумя руками сверху. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 13. | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 14. | Ведение мяча с поворотом спиной к защитнику. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 15. | Бросок после бега и ловли мяча. Игра в «Вышибалу». | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 16. | Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Игра в «33». | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 17. | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. | | 1 | | |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 18. | Учебные игры 3х3, 4х4 по упрощенным правилам. | | 1 | | |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Гимнастика».10 часов.* | | | | | | | | |  | |
| 19. | Правила по ТБ на уроках гимнастики.  Повторение гимнастических элементов 5-6 класса. | | 1 | | | соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила  общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошиб-  ки и причины их появления на основе предшествующего опыта; | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 20. | Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м.). Мост из положения стоя(д.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 21. | Развитие гибкости. Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м.). Мост из положения стоя(д.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 22. | Упражнения в висах и упорах. Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м.). Мост из положения стоя(д.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 23. | Стойка на голове и руках согнувшись(м.). Кувырок назад в полушпагат(д.). Пресс(у.) | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 24. | Стойка на голове и руках согнувшись(м.). Кувырок назад в полушпагат(д.). Гибкость(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 25. | Развитие силовых способностей. Мост из положения стоя, лежа. Подтягивание(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 26. | Комбинации из ранее освоенных элементов. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.). | | 1 | | |  |  | |
| 27. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.). | | 1 | | | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;  разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом  образец техники выполнения опорного прыжка;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;  повторяют подводящие  упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 28. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | | |  | | самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими |  | |
| Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 4 часа | | | | | | | | | | |
| 29. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | |  | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 30. | Броски мяча по кольцу после ведения. Игры в «33», в «Вышибалу. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 31. | Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 32. | Учебная игра 3х3; 4х4 с заданиями. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Зимние виды спорта».14 часов* | | | | | | | | |  | |
| 33. | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.  Попеременный 2-х шажный ход. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 34. | Обучение одновременному одношажному ходу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 35. | Попеременный 2-х шажный ход(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 36. | Одновременный одношажный ход(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 37. | Обучение одновременному одношажному коньковому ходу. Дистанция 1 км(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 38. | Подъём в гору скользящим шагом. Встречная эстафета. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 39. | Подъём в гору скользящим шагом(у.). Эстафеты. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 40. | Торможение, поворот плугом и упором. Игра «Гонки с преследованием». | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 41. | Торможение, поворот плугом и упором(у.). Дистанция 2 км(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 42. | Техника спуска. Подъём в гору ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой. | | 1 | | |  | | задач для  самостоятельных  занятий по  закреплению и совершенствованию техники пере- движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют  подводящие и имитационные упражнения, передви- жение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра- нения (работа в парах) | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 43. | Обучение преодолению бугров и впадин. Поворот на месте махом. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 44. | Спуски и подъёмы. Дистанция 1 км(у.) | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 45. | Техника лыжных ходов. Дистанция 2 км(у.) | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 46. | Развитие выносливости(4 км.) | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 10 часов.* | | | | | | | | | | |
| 47. | Правила по ТБ на уроках волейбола.  Стойка волейболиста. Перемещения. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | с места и в движении, определяют фазы движения и особенно- сти их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах |  | |
| 48. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху и приём мяча снизу. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 49. | Передача мяча сверху, снизу(над собой, в стену, в парах). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 50. | Передача мяча сверху и приём мяча снизу после перемещений. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 51. | Нижняя прямая и верхняя прямая подача мяча с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 52. | Учебные игры по упрощённым правилам. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 53. | Правила по ТБ на уроках волейбола.  Передача мяча сверху и приём мяча снизу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 54. | Передача мяча сверху и приём мяча снизу после перемещений, с заданиями. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 55. | Передача мяча сверху и приём мяча снизу в 3-ах, в группах. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 56. | Нижняя прямая и верхняя прямая подача мяча с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».12 часов.* | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: | | закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; |  | |
| 57. | Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту.  Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 58. | Закрепление прыжка в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 59. | Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 60. | Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 61. | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.  Техника высокого старта. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 62. | Бег по дистанции и финиширование. Бег 30 м(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 63. | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м(у.) | | |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 64. | Прыжки в длину с разбега(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 65. | | Разбег и финальное усилие в метание мяча с разбега. Бег 60 м(у.). | | 1 | Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы  движения и  анализируют их технику;  определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле- ния техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 66. | | Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега(у.). | | 1 |  | |
|  | |
| [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 67. | | Развитие выносливости. Бег 1500 м (у.). | | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 68. | | КПД(контроль двигательной подготовленности). | |  |  | |  | |
| Итого за год | | | | 68 часов | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | | | | |

**Тематическое планирование**

**Предмет «Физическая культура» 8 класс**

**(2 часа х 34 недели = 68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | | **Кол-во часов** | | | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** | | **Характеристика деятельности обучающихся** | | **ЭОР/ЦОР** | |
| **Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.** | | | | | | | | | |  | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 10 часов* | | | | | | | | | |  | |
| 1. | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.  Повторение техники низкого старта. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;  осознают положительное  влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физиче- скую подготовленность | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 2. | Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м(у). | | 1 | | | организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | | закрепляют и совершенствуют | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 3. | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у.). | | 1 | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | технику высокого старта:  знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику спринтерского бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с  коррекцией скорости передвижения учителем); | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 4. | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча(150г.) с 3-6 шагов разбега. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 5. | Метание мяча на дальность с 3-6 шагов разбега(у.) | | 1 | | | Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 6. | Обучение технике прыжка в длину с разбега. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;  разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения  выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 7. | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 8. | Развитие выносливости. Бег 2000 м(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | | |  | | малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) | |  | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».10 часов* | | | | | | | | | |  | |
| 9. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Бег с изменением направления и скорости. | | 1 | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 10. | Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 11. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 12. | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 13. | Развитие координационных способностей. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 14. | Нападение быстрым прорывом(3:2). Терминология игры в баскетбол. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 15. | Взаимодействие 2-ух игроков в нападении и защите через заслон. Эстафеты с ведением. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 16. | Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Игра в «Вышибалу». | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 17. | Личная защита в игровых взаимодействиях. Игра в «33». | | 1 | | |  | |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 18. | Учебные игры 3х3, 4х4, 5х5 по упрощенным правилам. | | 1 | | |  | |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | |  | | фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при  передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | |  | |
| *Модуль «Гимнастика».10 часов.* | | | | | | | | | |  | |
| 19. | Правила по ТБ на уроках гимнастики.  Повторение акробатических элементов изученных в 6-7 классах. | | 1 | | | соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошиб-  ки и причины их появления на основе предшествующего опыта; | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 20. | Развитие гибкости. Кувырок вперед и назад(слитно). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 21. | Длинный кувырок прыжком с места(м.). Кувырок назад стойка ноги врозь(д.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 22. | Стойка на голове и руках(м.). С моста переход на одно колено(д.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 23. | Стойка на голове и руках(м.). С моста переход на одно колено(д.). Гибкость(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 24. | Развитие силовых способностей. Мост из положения стоя, лежа. Подтягивание(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 25. | Комбинации из ранее освоенных элементов. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 26. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 27. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.). | | 1 | | | общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;  разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом  образец техники выполнения опорного прыжка;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;  повторяют подводящие  упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 28. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Пресс(у.) | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  | |
|  |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | | |  | | самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими | |  | |
| Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 4 часа | | | | | | | | | | | |
| 29. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | |  | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 30. | Ловля, передача, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом(3:2). | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 31. | Взаимодействие 2-ух игроков в нападении и защите через заслон.  Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 32. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Зимние виды спорта».14 часов* | | | | | | | | | |  | |
| 33. | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.  Попеременный 2-х шажный ход. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 34. | Обучение одновременному одношажному ходу  (стартовый вариант). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 35. | Попеременный 2-х шажный ход(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 36. | Одновременный одношажный ход(у.). Дистанция 1 км(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 37. | Обучение одновременному 2-ух шажному коньковому ходу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 38. | Подъём в гору скользящим шагом. Встречная эстафета. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 39. | Одновременный 2-ух шажный коньковый ход(у.) Эстафеты. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 40. | Техника подъёмов в гору: ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой. Дистанция 2 км(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 41. | Торможение и поворот плугом. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 42. | Торможение и поворот упором(у.). | | 1 | | |  | | задач для  самостоятельных  занятий по  закреплению и совершенствованию техники пере- движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют  подводящие и имитационные упражнения, передви- жение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра- нения (работа в парах) | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 43. | Одновременный одношажный коньковый ход Эстафеты 2х300 м. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 44. | Спуски со склона в основной, высокой, низкой стойках.  Дистанция 3 км(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 45. | Техника лыжных ходов. Игры на лыжах. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 46. | Спуски и подъёмы. Дистанции 1; 2; 3 км(у.) | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 10 часов.* | | | | | | | | | | | |
| 47. | Правила по ТБ на уроках волейбола.  Стойка волейболиста. Перемещения. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | | с места и в движении, определяют фазы движения и особенно- сти их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах | |  | |
| 48. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху и приём мяча снизу. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 49. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 50. | Передача мяча сверху, приём мяча снизу(над собой,в стену, в парах). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 51. | Нижняя прямая и верхняя прямая подача мяча с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 52. | Учебные игры по упрощённым правилам. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 53. | Правила по ТБ на уроках волейбола.  Стойка волейболиста, перемещения, комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 54. | Передача мяча сверху и приём мяча снизу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 55. | Передача мяча сверху и приём мяча снизу с заданиями. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 56. | Нижняя прямая и верхняя прямая подача мяча с 4-6м. Игры подготовительные к волейболу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».12 часов.* | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать | | закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; | |  | |
| 57. | Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту.  Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 58. | Закрепление прыжка в высоту с 7-9 шагов перешагиванием. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 59. | Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 60. | Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 61. | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.  Старт и стартовый разгон. Бег 30 м(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 62. | Бег по дистанции и финиширование. Бег 60 м(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 63. | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 64. | Прыжки в длину с разбега(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 65. | | Развитие скоростно-силовых качеств. Разбег и финальное усилие в метание мяча с разбега. | | | 1 | | реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы  движения и  анализируют их технику;  определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле- ния техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 66. | | Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 67. | | Развитие выносливости. Бег 2000 м (у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 68. | | КПД(контроль двигательной подготовленности). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| Итого за год | | | | | 68 часов | | | | | | | |

**Тематическое планирование Предмет «Физическая культура» 9 класс**

**(2 часа х 34 недели = 68 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | | **Кол-во часов** | | | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** | **Характеристика деятельности обучающихся** | | **ЭОР/ЦОР** | |
| **Раздел. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.** | | | | | | | | |  | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика». 10 часов* | | | | | | | | |  | |
| 1. | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.  Повторение техники низкого старта и стартового разгона. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;  осознают положительное  влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физиче- скую подготовленность | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 2. | Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег с передачей палочки. Бег 30 м(у). | | 1 | | | организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | закрепляют и совершенствуют | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 3. | Развитие скоростных способностей. Бег 60 м(у.). | | 1 | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | технику высокого старта:  знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику спринтерского бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с  коррекцией скорости передвижения учителем); | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 4. | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 5. | Метание мяча на дальность с 4-5шагов разбега(у.) | | 1 | | | Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 6. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки;  разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения  выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 7. | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 8. | Развитие выносливости. Бег 2000 м(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | |  | малого мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах) | |  | |
| *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».10 часов* | | | | | | | | |  | |
| 9. | Правила по ТБна уроках баскетбола.  Повторение материала изученного в 6-8 классах. | | 1 | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при  передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 10. | Обучение броску одной и двумя руками в прыжке. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 11. | Вырывание и выбивание мяча. Терминология игры в баскетбол. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 12. | Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 13. | Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 14. | Личная защита в игровых взаимодействиях. Эстафеты с ведением. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 15. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 16. | Нападение быстрым прорывом. Игра в «Вышибалу». | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 17. | Взаимодействие 3-ёх игроков. Игра в «33». | | 1 | | |  |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 18. | Учебные игры 3х3, 4х4, 5х5 по упрощенным правилам. | | 1 | | |  |  | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Гимнастика».10 часов.* | | | | | | | | |  | |
| 19. | Правила по ТБ на уроках гимнастики.  Повторение акробатических элементов изученных в 7-8 классах. | | 1 | | | соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошиб-  ки и причины их появления на основе предшествующего опыта; | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 20. | Равновесие, выпад и кувырок вперёд(д.).Из упора присев стойка на голове и руках(м.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 21. | Развитие гибкости. Равновесие, выпад и кувырок вперёд(д.). Из упора присев стойка на голове и руках(м.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 22. | Мост из положения стоя-встать(д.). Длинный кувырок из 3-4 шагов разбега(м.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 23. | Мост из положения стоя-встать(д.). Длинный кувырок из 3-4 шагов разбега(м.).Гибкость(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 24. | Развитие силовых способностей. Равновесие, переворот в сторону. Подтягивание(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 25. | Мост из положения стоя, лёжа. Развитие координационных способностей. Челночный бег(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 26. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Скакалка(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 27. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Отжимание(у.). | | 1 | | | общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий;  разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом  образец техники выполнения опорного прыжка;  уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений;  повторяют подводящие  упражнения и оценивают технику их выполнения; определяют задачи и последовательность | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 28. | Соединение из 3-4 акробатических элементов. Пресс(у.) | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | |  | |
|  |  | |  | | |  | самостоятельного обучения технике опорного прыжка; разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; контролируют технику выполнения упражнения другими | |  | |
| Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 4 часа | | | | | | | | | | |
| 29. | Правила по ТБ на уроках баскетбола.  Бросок одной и двумя руками в прыжке. Нападение быстрым прорывом. | |  | | | По поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;  закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах); рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники; закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах) | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 30. | Броски мяча по кольцу после ведения. Взаимодействия 2-ух; 3-ёх игроков. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 31. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 32. | Учебная игра 4х4; 5х5 с заданиями. | |  | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Зимние виды спорта».14 часов* | | | | | | | | |  | |
| 33. | Правила по ТБ на уроках лыжной подготовки.  Попеременный 2-х шажный ход. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения; определяют последовательность | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 34. | Обучение попеременному 4-ёх шажному ходу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 35. | Попеременный 2-х шажный ход(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 36. | Попеременный 4-ёх шажный ход(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 37. | Одновременный 2-ух шажный коньковый ход. Дистанция 1 км(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 38. | Одновременный одношажный ход. Встречная эстафета. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 39. | Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Эстафеты. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 40. | Техника подъёмов и спусков. Дистанция 2 км(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 41. | Обучение переходу с одновременных ходов на попеременные. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 42. | Преодоление контруклона. Эстафеты 2х400 м. | | 1 | | |  | задач для  самостоятельных  занятий по  закреплению и совершенствованию техники пере- движения на лыжах двухшажным попеременным ходом; повторяют  подводящие и имитационные упражнения, передви- жение по фазам движения и в полной координации; контролируют технику выполнения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устра- нения (работа в парах) | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 43. | Спуски со склона в основной, высокой, низкой стойках. Дистанция 3 км(у.). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 44. | Техника лыжных ходов. «Биатлон». | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 45. | Развитие выносливости(5 км.) | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 46. | Спуски и подъёмы. Дистанция 1; 2; 3 км(у.) | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Спортивные игры. Волейбол». 10 часов.* | | | | | | | | | | |
| 47. | Правила по ТБ на уроках волейбола.  Передача мяча сверху и приём мяча снизу. | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
|  |  | |  | | | получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение | с места и в движении, определяют фазы движения и особенно- сти их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах);  закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении пристав- ным шагом правым и левым боком (обучение в парах | |  | |
| 48. | Передача мяча сверху, приём мяча снизу(над собой, в стену, в парах, в колоннах). | | 1 | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;  реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 49. | Передача мяча сверху и приём мяча снизу с заданиями. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 50. | Приём мяча от сетки. Нижняя и верхняя прямая подача мяча. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 51. | Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Игры подготовительные к волейболу. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 52. | Учебные игры по упрощённым правилам. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 53. | Правила по ТБ на уроках волейбола.  Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 54. | Передача мяча сверху, приём мяча снизу(над собой, в стену, в парах, в колоннах). | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 55. | Передача мяча сверху и приём мяча снизу с заданиями. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 56. | Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Учебные игры по упрощённым правилам. | | 1 | | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| *Модуль «Лёгкая атлетика».12 часов.* | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение; | закрепляют и совершенствуют технику высокого и низкого старта: знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; | |  | |
| 57. | Правила по ТБ на уроках по прыжкам в высоту.  Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 58. | Закрепление прыжка в высоту с 7-9 шагов перешагиванием. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 59. | Развитие прыгучести. Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 60. | Прыжок в высоту с 7-9 шагов перешагиванием(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 61. | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике.  Старт и стартовый разгон. Бег 30 м(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 62. | Бег по дистанции и финиширование. Бег 60 м(у.). Эстафеты. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 63. | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега. | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 64. | Прыжки в длину с разбега(у.). | | | 1 | | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 65. | | Развитие скоростно-силовых качеств. Разбег и финальное усилие в метание мяча с разбега. | | 1 | реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися) | | рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы  движения и  анализируют их технику;  определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепле- ния техники метания малого мяча в неподвижную мишень;  разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 66. | | Метание мяча(150г.) с 4-5 шагов разбега(у.). | | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 67. | | Развитие выносливости. Бег 2000 м (у.). | | 1 | [**educont.ru**](https://educont.ru/) | |
| 68. | | КПД(контроль двигательной подготовленности). | | 1 | **educont.ru** | |
| Итого за год | | | | 68 часов | | | | | |

**Критерии оценивания**

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются

* необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья обучающихся;
* более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;
* наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности обучающихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

Телесные — это особенности физического развития (длина и масса тела), тип телосложения (астеноидный, дигестивный, торакальный и мышечный).

Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети дигестивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов.

При оценке успеваемости обучающихся не меньшее значение имеет также учёт психических особенностей личности. Детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления заданий учителя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Обучающимся с плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали осваиваемых движений. Эмоциональным, легковозбудимым обучающимся следует создать спокойную, доброжелательную обстановку, в которой они могли бы продемонстрировать свои достижения. Нерешительным, с недостаточно развитыми волевыми качествами обучающимся необходимо дать время для адаптации к условиям повышенной трудности заданий, оказать им более надёжную страховку и помощь и т. д.

При учёте индивидуальных особенностей учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать достоинство обучающегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса обучающихся к физической культуре.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы. При оценке знаний обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

***Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:***

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Подобными методами оценивается и владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Обучающиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

***Тест***

* Оценка «5» – верно выполнено все задания.
* Оценка «4» – верно выполнено более 60% заданий.
* Оценка «3» – верно выполнено от 30% до 60% заданий.
* Оценка «2» – верно выполнено менее 30% заданий.