



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛЕССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
г. Полесск, улица Шевчука 10, тел/факс: 8-401-58-3-53-65
school-polessk.ru

СОГЛАСОВАНО

протокол Педагогического
совета № 1 от 25.08. 2025 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Полесская СОШ»
С.А. Головачев
Приказ № 202 от 25.08.2025 г

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

г. Полесск

2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания (одобreno решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

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.

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 неперенными условиями достижения поставленной цели.

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

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

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

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, 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.

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

Принципы реализации программы:

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

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

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии

необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

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

Согласно Адаптированной основной образовательной программе основного общего образования МАОУ «Полесская СОШ» на изучение предмета в 5-9 классах отводится следующее количество часов:

5 класс – 68 часов, из них модуль «Плавание» – 16 часов.

6 класс – 68 часов, из них модуль «Спорт» - 18 часов.

7 класс – 68 часов, из них модуль «Спорт» - 18 часов.

8 класс – 68 часов, из них модуль «Спорт» - 18 часов.

9 класс – 68 часов, из них модуль «Спорт» - 18 часов.

В каждом классе запланированы следующие контрольные мероприятия (административный контроль):

Промежуточная аттестация по итогам учебного года.

Годовой план-график по физической культуре 5 – 9 классы

Вид программного материала	Кол-во часов по программе				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре	2	2	2	-	-
Способы сам. деятельности	3	3	3	-	-
Физическое совершенствование	47	45	45	50	50
Основы знаний о физ. культуре	В процессе урока				
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка	20	20	20	26	26
Баскетбол	8	7	7	7	7
Волейбол	8	7	7	8	8
Гимнастика	10	10	10	8	8
Итоговая промежуточная работа	1	1	1	1	1
Модуль «Спорт»	16	18	18	18	18
Плавание	16	-	-	-	-
Спортивные игры народов мира (баскетбол, волейбол, лапта, пионербол, борьба за знамя, мини-футбол)	-	18	18	18	18
Итого:	68	68	68	68	68

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Плавание». К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы упражнений: обще развивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Обще развивающие и имитационные упражнения на суше.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

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

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине:

висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по

учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической

подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

разученных технических приёмов.

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

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

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической

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

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

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

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

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

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

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

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

Вариативный модуль «Базовая физическая подготовка»

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через

скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

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

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

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

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

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

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу

«круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

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

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

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

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

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

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

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

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

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

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

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

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

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий

физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные УУД:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Коммуникативные УУД:

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

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

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Регулятивные УУД:

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

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; 6 активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **5 класс** - 68 часов, из них модуль ПЛАВАНИЕ – 16 ч.

№ Урока	Название раздела, темы уроков	Кол ичес тво часо в	Электронные ресурсы
	Знания о физической культуре. Легкая атлетика. СПОРТ- Плавание. Баскетбол.	2 10 16 4	
1	Знания о физ.культуре. Миф о зарождении Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
2	Плавание. Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра « Займи свое место»	1	https://lib.myschool.edu.ru/content/6515
3	Л/А Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
4	Плавание. ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.)	1	https://lib.myschool.edu.ru/content/6515
5	Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
6	Плавание. ОРУ. Скольжение на груди – быстрые	1	https://

	попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.)		lib.myschool.edu.ru/content/6515
7	Знания о физ.культуре. Содержание требований комплекса ГТО 3,4-й степени.	1	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
8	Плавание. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Свободное плавание.	1	https://lib.myschool.edu.ru/content/6515
9	Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег на результат (30 м). Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
10	Плавание. ОРУ. Согласованные движения рук, ног, головы. Быстрые попеременные движения ногами кролем, голова на поверхности. Игра " Поплавок".	1	https://lib.myschool.edu.ru/content/6515
11	Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
12	Плавание. ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Свободное плавание (5 мин.)	1	https://lib.myschool.edu.ru/content/6515
13	Л/А Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
14	Плавание. ОРУ. Закрепление и отработка пройденного материала. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Свободное плавание (5 мин.).	1	https://lib.myschool.edu.ru/content/6515
15	Л/А Повторение передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу. Бег на средние дистанции (500 м)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
16	Плавание. ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений руками доской между бедрами. Свободное плавание (5мин.).	1	https://lib.myschool.edu.ru/content/6515

17	Л/А Бег на результат (500м). Игра «Пустое место»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
18	Плавание. Плавание кролем на спине (с доской в руках- контроль - работа ног). Плавание на спине кролем с помощью непрерывных и энергичных движений ногами с различным положением рук (обе вперед, голова затылком на руках; одна рука вперед, другая у бедра). Закрепление и отработка пройденного материала.	1	https://lib.myschool.edu.ru/content/6515
19	Л/А Метание мяча на дальность на результат	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
20	Плавание. ОРУ. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Свободное плавание (игры на погружение).	1	https://lib.myschool.edu.ru/content/6515
21	Л/А ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
22	Плавание. ОРУ. Закрепление пройденного материала. Свободное плавание (5 мин.)	1	https://lib.myschool.edu.ru/content/6515
23	Л/А Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места на результат	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
24	Плавание. ОРУ. Комплекс упражнений движения ногами и согласованию с дыханием в воде Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для движений руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Свободное плавание (5 мин.)	1	https://lib.myschool.edu.ru/content/6515
25	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
26	Плавание. ОРУ. Работа над пройденным материалом. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.)	1	https://lib.myschool.edu.ru/content/6515

27	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
28	Плавание. ОРУ. Скольжение на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, работа рук по заданию. Свободное плавание (5 мин.)	1	https://lib.myschool.edu.ru/content/6515
29	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини -баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
30	Плавание. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Свободное плавание.	1	https://lib.myschool.edu.ru/content/6515
31	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
32	Плавание. Правила поведения на уроке физической культуры в зале, на спортивной площадке, в бассейне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место»	1	https://lib.myschool.edu.ru/content/6515
Способы самостоятельной деятельности Баскетбол Волейбол		3 4 8	
33	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
34	Способы самостоятельной деятельности. Правила составления индивидуального режима дня.	1	https://videouroki.net
35	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
36	Способы самостоятельной деятельности. Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий.	1	https://videouroki.net

37	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
38	Способы самостоятельной деятельности. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/
39	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
40	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
41	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой на оценку. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
42	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
43	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
44	Волейбол. Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра «Четыре мяча»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
45	Волейбол. Приём мяча снизу над собой на оценку. Обучение игре «Пионербол». Зоны и переходы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
46	Волейбол. Нижняя прямая подача с 6 - 9 метров на оценку. Игра «Пионербол»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
47	Волейбол. Эстафеты с элементами волейбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
Гимнастика		10	
Промежуточная итоговая аттестация		1	
Легкая атлетика		10	
48	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
49	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в	1	https://resh.edu.ru/

	колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей		subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
50	Гимнастика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
51	Гимнастика. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
52	Гимнастика. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
53	Гимнастика. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
54	Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
55	Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
56	Гимнастика. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
57	Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по	1	https://resh.edu.ru/

	четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей		subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
58	Л/А ТБ. на урок по лёгкой атлетике. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Старты из различных исходных положений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
59	Л/А Чередование бега и ходьбы (бег – 120м, ходьба – 60м х 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
60	Л/А Переменный бег до 1000 метров (10 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
61	Л/А Бег 1000 метров с учётом времени на оценку. П/игра «Салки с выручкой»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
62	Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег на результат (30 м). Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
63	Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
64	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	1	https://yandex.ru
65	Л/А Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
66	Л/А ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
67	Л/А Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места на результат	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
68	Л/А Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5–6 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/

ИТОГО:		68 ч.	
---------------	--	------------------------	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **6 класс** - 68 часов, из них модуль СПОРТ – 18 ч.

№ Урока	Название раздела, темы уроков	Ко- личес- тво часо- в	Электронные ресурсы
	Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности Легкая атлетика. СПОРТ. Спортивные игры народов мира. Баскетбол.	2 2 10 11 7	
1	Знания о физ.культуре. Миф о зарождении Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
2	Л/А Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
3	Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
4	Знания о физ.культуре. Содержание требований комплекса ГТО 3,4-й степени.	1	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
5	Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег на результат (30 м). Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
6	Спортивные игры народов мира. Игра «Лапта».	1	https://infourok.ru
7	Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/

	Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		start/326048/
8	Спортивные игры народов мира. Игра «Лапта».	1	https://infourok.ru
9	Л/А Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
10	Спортивные игры народов мира. Мини-футбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
11	Л/А Повторение передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу. Бег на средние дистанции (<i>500 м</i>)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
12	Спортивные игры народов мира. Игра «Борьба за знамя»	1	https://infourok.ru
13	Л/А Бег на результат (<i>500м</i>). Игра «Пустое место»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
14	Способы самостоятельной деятельности. Правила составления индивидуального режима дня.	1	https://videouroki.net
15	Л/А Метание мяча на дальность на результат	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
16	Л/А ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
17	Способы самостоятельной деятельности. Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий.	1	https://videouroki.net
18	Л/А Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места на результат	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
19	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
20	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
21	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
22	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная	1	https://resh.edu.ru/

	игра.		subject/lesson/7464/start/261477/
23	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини -баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
24	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
25	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
26	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
27	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
28	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
29	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
30	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
31	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
32	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
Способы самостоятельной деятельности.		1	

СПОРТ. Спортивные игры народов мира. Волейбол. Гимнастика. Промежуточная итоговая аттестация. Легкая атлетика		7 7 10 1 10	
33	Способы самостоятельной деятельности. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/
34	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
35	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Игра «Пионербол»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
36	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой на оценку. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
37	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Игра «Пионербол»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
38	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
39	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
40	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
41	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
42	Волейбол. Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра «Четыре мяча»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
43	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
44	Волейбол. Приём мяча снизу над собой на оценку. Обучение игре «Пионербол». Зоны и переходы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
45	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
46	Волейбол. Нижняя прямая подача с 6 - 9 метров на оценку. Игра «Пионербол»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
47	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru

48	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
49	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
50	Гимнастика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
51	Гимнастика. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
52	Гимнастика. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
53	Гимнастика. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
54	Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
55	Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/

56	Гимнастика. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
57	Гимнастика. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
58	Л/А ТБ. на урок по лёгкой атлетике. Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>30–40 м</i>). Старты из различных исходных положений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
59	Л/А Чередование бега и ходьбы (бег – 120м, ходьба – 60м х 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
60	Л/А Переменный бег до 1000 метров (10 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
61	Л/А Бег 1000 метров с учётом времени на оценку. П/игра «Салки с выручкой»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
62	Л/А Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>40–50 м</i>), бег на результат (<i>30 м</i>). Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
63	Л/А Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>50–60 м</i>), бег по дистанции. Развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
64	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	1	https://yandex.ru
65	Л/А Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
66	Л/А ОРУ в движении. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
67	Л/А Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Прыжки в длину с места на результат	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/

68	Л/А Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5–6 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
ИТОГО:		68 ч.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **7 класс** - 68 часов, из них модуль СПОРТ – 18 ч.

№ Урока	Название раздела, темы уроков	Количество часов	Электронные ресурсы
	Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности Легкая атлетика. СПОРТ. Спортивные игры народов мира. Баскетбол.	2 2 10 11 7	
1	Знания о физ.культуре. Миф о зарождении Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
2	Л/А Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Развитие скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
3	Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
4	Знания о физ.культуре. Содержание требований комплекса ГТО 4,5-й степени.	1	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
5	Л/А Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
6	Спортивные игры народов мира. Игра «Лapta».	1	https://infourok.ru

7	Л/А Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
8	Спортивные игры народов мира. Игра «Лапта».	1	https://infourok.ru
9	Л/А Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
10	Спортивные игры народов мира. Мини-футбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
11	Л/А Повторение передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу. Бег на средние дистанции (500 м)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
12	Спортивные игры народов мира. Игра «Борьба за знамя»	1	https://infourok.ru
13	Л/А Бег на результат (500 м). Игра «Пустое место»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
14	Способы самостоятельной деятельности. Правила составления индивидуального режима дня.	1	https://videouroki.net
15	Л/А Метание мяча на дальность на результат	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
16	Л/А Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
17	Способы самостоятельной деятельности. Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий.	1	https://videouroki.net
18	Л/А Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
19	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
20	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
21	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

22	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
23	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини -баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
24	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
25	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
26	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
27	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
28	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
29	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
30	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
31	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
32	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

Способы самостоятельной деятельности. СПОРТ. Спортивные игры народов мира. Волейбол. Гимнастика. Промежуточная итоговая аттестация. Легкая атлетика		1 7 7 10 1 10	
33	Способы самостоятельной деятельности. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/
34	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
35	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Игра «Пионербол»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
36	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой на оценку. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
37	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Игра «Пионербол»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
38	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
39	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
40	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
41	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
42	Волейбол. Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра «Четыре мяча»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
43	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
44	Волейбол. Приём мяча снизу над собой на оценку. Обучение игре «Пионербол». Зоны и переходы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
45	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
46	Волейбол. Нижняя прямая подача с 6 - 9 метров на оценку. Игра «Пионербол»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
47	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная	1	https://infourok.ru

	игра.		
48	Гимнастика. Техника безопасности. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
49	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
50	Гимнастика. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
51	Гимнастика. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
52	Гимнастика. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
53	Гимнастика. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
54	Гимнастика. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
55	Гимнастика. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/

56	Гимнастика. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
57	Гимнастика. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
58	Л/А Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
59	Л/А Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
60	Л/А Бег (2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
61	Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
62	Л/А Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
63	Л/А Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
64	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	1	https://yandex.ru
65	Л/А Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
66	Л/А Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
67	Л/А Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/

			<u>2/</u>
68	Л/А Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега на оценку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
ИТОГО:		68 ч.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **8 класс** - 68 часов, из них модуль СПОРТ – 18 ч.

№ Урока	Название раздела, темы уроков	Количество часов	Электронные ресурсы
	Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности Легкая атлетика. СПОРТ. Спортивные игры народов мира. Баскетбол.	2 2 10 11 7	
1	Знания о физ.культуре. Миф о зарождении Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
2	Л/А Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Развитие скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
3	Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (70–80 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
4	Знания о физ.культуре. Содержание требований комплекса ГТО 4,5-й степени.	1	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
5	Л/А Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
6	Спортивные игры народов мира. Игра «Лапта».	1	https://infourok.ru
7	Л/А Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/

	скоростных качеств		
8	Спортивные игры народов мира. Игра «Лапта».	1	https://infourok.ru
9	Л/А Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
10	Спортивные игры народов мира. Мини-футбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
11	Л/А Повторение передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу. Бег на средние дистанции (500 м)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
12	Спортивные игры народов мира. Игра «Борьба за знамя»	1	https://infourok.ru
13	Л/А Бег на результат (500м). Игра «Пустое место»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
14	Способы самостоятельной деятельности. Правила составления индивидуального режима дня.	1	https://videouroki.net
15	Л/А Метание мяча на дальность на результат	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
16	Л/А Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
17	Способы самостоятельной деятельности. Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий.	1	https://videouroki.net
18	Л/А Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
19	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
20	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
21	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
22	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/

23	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини -баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
24	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
25	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
26	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
27	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
28	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
29	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
30	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
31	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
32	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
Способы самостоятельной деятельности. СПОРТ. Спортивные игры народов мира. Волейбол.		1 7 7	

Гимнастика. Промежуточная итоговая аттестация. Легкая атлетика		10 1 10	
33	Способы самостоятельной деятельности. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/
34	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
35	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
36	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой на оценку. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
37	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
38	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
39	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
40	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
41	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
42	Волейбол. Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра «Четыре мяча»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
43	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
44	Волейбол. Приём мяча снизу над собой на оценку. Зоны и переходы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
45	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
46	Волейбол. Нижняя прямая подача с 6 - 9 метров на оценку. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
47	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
48	Гимнастика. Техника безопасности. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/

	движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
49	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
50	Гимнастика. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
51	Гимнастика. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
52	Гимнастика. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
53	Гимнастика. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
54	Гимнастика. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
55	Гимнастика. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
56	Гимнастика. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/

	силовых способностей		
57	Гимнастика. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
58	Л/А Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
59	Л/А Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
60	Л/А Бег (2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
61	Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
62	Л/А Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
63	Л/А Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
64	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	1	https://yandex.ru
65	Л/А Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
66	Л/А Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
67	Л/А Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
68	Л/А Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега на оценку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/

			start/262701/
	ИТОГО:	68 ч.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура 9 класс - 68 часов, из них модуль СПОРТ – 18 ч.

№ Урока	Название раздела, темы уроков	Количество часов	Электронные ресурсы
	Знания о физической культуре. Способы самостоятельной деятельности Легкая атлетика. СПОРТ. Спортивные игры народов мира. Баскетбол.	2 2 10 11 7	
1	Знания о физ.культуре. Миф о зарождении Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
2	Л/А Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Развитие скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
3	Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
4	Знания о физ.культуре. Содержание требований комплекса ГТО 4,5-й степени.	1	https://www.gto.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
5	Л/А Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
6	Спортивные игры народов мира. Игра «Лапта».	1	https://infourok.ru
7	Л/А Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
8	Спортивные игры народов мира. Игра «Лапта».	1	https://infourok.ru

9	Л/А Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
10	Спортивные игры народов мира. Мини-футбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
11	Л/А Повторение передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу. Бег на средние дистанции (500 м)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
12	Спортивные игры народов мира. Игра «Борьба за знамя»	1	https://infourok.ru
13	Л/А Бег на результат (500м). Игра «Пустое место»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
14	Способы самостоятельной деятельности. Правила составления индивидуального режима дня.	1	https://videouroki.net
15	Л/А Метание мяча на дальность на результат	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
16	Л/А Бег (2000 м – д., 3000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
17	Способы самостоятельной деятельности. Требования к одежде и обуви для самостоятельных занятий.	1	https://videouroki.net
18	Л/А Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
19	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
20	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
21	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
22	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
23	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/

	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини -баскетбол. Развитие координационных качеств		start/261477/
24	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
25	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
26	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
27	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
28	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
29	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
30	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
31	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
32	Спортивные игры народов мира. Баскетбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
Способы самостоятельной деятельности.		1	
СПОРТ. Спортивные игры народов мира.		7	
Волейбол.		7	
Гимнастика.		10	
Промежуточная итоговая аттестация.		1	
Легкая атлетика		10	

33	Способы самостоятельной деятельности. Комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию гибкости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/
34	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
35	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
36	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой на оценку. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
37	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
38	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
39	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
40	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах на оценку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
41	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
42	Волейбол. Обучение технике приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра «Четыре мяча»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
43	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
44	Волейбол. Приём мяча снизу над собой на оценку. Зоны и переходы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
45	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
46	Волейбол. Нижняя прямая подача с 6 - 9 метров на оценку. Игра «Пионербол»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
47	Спортивные игры народов мира. Волейбол. Учебная игра.	1	https://infourok.ru
48	Гимнастика. Техника безопасности. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/

	силовых способностей.		
49	Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
50	Гимнастика. Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
51	Гимнастика. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
52	Гимнастика. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
53	Гимнастика. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
54	Гимнастика. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
55	Гимнастика. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
56	Гимнастика. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
57	Гимнастика. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/
58	Л/А Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
59	Л/А Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
60	Л/А Бег (2 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
61	Л/А Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
62	Л/А Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
63	Л/А Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
64	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	1	https://yandex.ru
65	Л/А Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
66	Л/А Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
67	Л/А Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
68	Л/А Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега на оценку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
ИТОГО:		68 ч.	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное
Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание,
переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»
- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание,
переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**