



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 44»**

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
протокол № 1
от «29» августа 2023 г.
Руководитель МО
 Полетаева Г.В.

ПРИНЯТА
на педагогическом совете,
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора № 107
от «31» августа 2023 г.
Директор
 Л. А. Посадская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Адаптивная физическая культура
Вариант 5.2
5 – 9 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Модуль «Знания о физической культуре»

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

Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ТНР может быть включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры.

Модуль «Гимнастика»

В данный модуль необходимо включать построения и перестроения. Обучающиеся должны владеть простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия общеразвивающие и корригирующие упражнения, часть которых должна проводиться из положения лежа, другая часть – из положения стоя или сидя.

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

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

Гимнастические упражнения на совершенствование навыков катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами; прокатывания предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук; прокатывания мячей по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывания обручей индивидуально, шагом и бегом; подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками с хлопками; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками.

Модуль «Легкая атлетика»

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

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

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ТНР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ТНР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающихся действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а также развивают навыки самоконтроля. В процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы и речевое развитие обучающихся.

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

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

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

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

Прежде чем осваивать тактические варианты ведения игры, необходимо, чтобы физические способности игроков достигли соответствующего уровня.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

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

Техника основных способов передвижения на лыжах:

– передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

– подъёмы на лыжах в гору;

– спуски с гор на лыжах;

– торможения при спусках;

– повороты на лыжах в движении;

– прохождение учебных дистанций.

Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

– комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;

– подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;

– техника плавания «брасс» и «кроль» на спине и на груди;

– техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;

– техника поворотов «маятник»;

– техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;

– игры в воде с элементами плавания.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

6. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитое эстетическое сознание через освоение понимания красоты движения и человека.

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

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

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

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

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

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;

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

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

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Регулятивные УУД

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

			ные рабо ты	ские рабо ты			
Раздел 1. Знания о физической культуре – 3 часа							
1.1.	1. Физическая культура в основной школе: задачи, содержания и формы организации занятий.				<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению»: - обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; - высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам.</p> <p><i>Беседа с учителем</i> Тема: «Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе»: - интересуются работой спортивных секций и их расписанием; - задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека»: - описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; - осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p><i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя) Тема: «Знакомство с историей древних Олимпийских игр»: - характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; излагают версию их появления и причины завершения; - анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; - устанавливают общность и различия в организации древних и современных Олимпийских игр. - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.</p>		Урок «Миф о рождении Олимпийских игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/
1.2	2. Физическая культура и здоровый образ жизни.						Урок «Исторические сведения о древних Олимпийских играх» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/
1.3	3. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции.						Урок «История завершения Олимпийских игр древности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/
Итого по разделу		3					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 5 часов							
2.1.	4. Режим дня.				<p><i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Режим дня и его значение для современного школьника»: - знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня; - устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности; - устанавливают причинно-следственную связь между планированием режима дня школьника и изменениями показателей работоспособности в течение дня.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»: - определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательности выполнения; - составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p>		Урок «Режим дня» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/
2.2	5. Самостоятельное составление индивидуального режима дня.						Урок «Основные показатели физического развития» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/
2.3	6. Физическое развитие человека.				<p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Самостоятельное составление индивидуального режима дня»: - определяют индивидуальные виды деятельности в течение дня, устанавливают временной диапазон и последовательности выполнения; - составляют индивидуальный режим дня и оформляют его в виде таблицы.</p> <p><i>Тематические занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели»: - знакомятся с понятием «физическое развитие» в значении «процесс взросления организма под влиянием наследственных программ»; - приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.</p> <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (подготовка небольшого реферата с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника»: - знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», видами осанки и возможными причинами нарушения; - устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).</p> <p><i>Индивидуальные самостоятельные занятия</i> (с использованием измерительных приборов) Тема: «Измерение индивидуальных показателей физического развития»: - измеряют показатели индивидуального физического развития (длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки):</p>		Урок «Осанка как показатель физического развития человека» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/
2.5	8. Организация и проведение самостоятельных занятий.						Урок «Как выбрать и подготовить место для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/

				<ul style="list-style-type: none"> - выявляют соответствие текущих индивидуальных показателей стандартным показателям с помощью стандартных таблиц; - заполняют таблицу индивидуальных показателей. <p><i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием материала учебника и Интернета) Тема: «Упражнения для профилактики нарушения осанки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют комплексы упражнений с предметами и без предметов на голове; самостоятельно разучивают технику их выполнения; - составляют комплекс упражнений для укрепления мышц туловища; самостоятельно разучивают технику их выполнения. <p><i>Коллективное обсуждение</i> (подготовка докладов, сообщений, презентаций) Тема: «Организация и проведение самостоятельных занятий»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают возможные виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях, приводят примеры их целевого предназначения (оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные игры и развлечения с использованием физических упражнений и др.); - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий на открытых спортивных площадках, выбору одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и временем года; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма; - знакомятся с требованиями к подготовке мест занятий в домашних условиях, выбору одежды и обуви; - устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий в домашних условиях и правилами предупреждения травматизма. <p><i>Проведение эксперимента</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложением руки на запястье, на сонную артерию, в область сердца); - разучивают способ проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле; - разучивают способ проведения одномоментной пробы после выполнения физической нагрузки и определяют состояние организма по определённой формуле. <p><i>Мини-исследование.</i> Тема: «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца» (утренняя зарядка, физкультминутки, занятия по профилактике нарушения осанки, спортивные игры и др.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании самостоятельных занятий; - сравнивают полученные данные с показателями таблицы физических нагрузок и определяют её характеристики; - проводят анализ нагрузок самостоятельных занятий и делают вывод о различии их воздействий на организм. <p><i>Самостоятельные практические занятия.</i> Тема: «Ведение дневника физической культуры»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют дневник физической культуры. - инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. 	<p>Урок «Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/</p> <p>Урок «Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</p> <p>Урок «Физическая нагрузка и особенности ее дозирования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</p> <p>Урок «Самонаблюдение и самоконтроль» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</p> <p>Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</p>
Итого по разделу		5			
Раздел 3. Физическое совершенствование (60 ч).					
Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	9. Упражнения утренней зарядки физкультминуток.			<p><i>Рассказ учителя.</i> Тема: «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», ролью и значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула; - записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры. 	<p>Урок «Утренняя гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</p>
3.2	10. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.			<p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; 	<p>Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</p>
3.3	11. Упражнения на развитие гибкости.			<p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и записывают содержание комплексов в дневник физической культуры; 	<p>Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</p>
3.4	12. Упражнения на развитие координации.			<p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие координации»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий. 	
3.5	13. Упражнения на формирование			<p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Водные процедуры после утренней зарядки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания; - закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов 	

	телосложения.			<p>закаливающей процедуры;</p> <p>- записывают регулярность изменения температурного режима закаливающих процедур и изменения её временных параметров в дневник физической культуры.</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие гибкости»:</p> <p>- записывают содержание комплексов и регулярность их выполнения в дневнике физической культуры;</p> <p>- разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на развитие координации»:</p> <p>- записывают в дневник физической культуры комплекс упражнений для занятий на развитие координации и разучивают его;</p> <p>- разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглировании малым (теннисным) мячом;</p> <p>- составляют содержание занятия по развитию координации с использованием разученного комплекса и дополнительных упражнений, планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.</p> <p><i>Индивидуальные занятия.</i> Тема: «Упражнения на формирование телосложения»:</p> <p>- разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп;</p> <p>- составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры.</p> <p>- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.</p> <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>	<p>Урок «Гимнастика для глаз» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/</p> <p>Урок «Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</p> <p>Урок «Развитие гибкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</p> <p>Урок «Развитие координации движений» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</p> <p>Урок «Формирование стройной фигуры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</p>
--	---------------	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Спортивно- оздоровительная деятельность

Модуль «Лёгкая атлетика»- 4 часа

3.6	1. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.			<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции»:</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику высокого старта;</p> <p>- знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;</p> <p>- описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем);</p> <p>- разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции;</p> <p>- разучивают бег с равномерной скоростью по дистанции в 1 км.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой».</p>		Урок «Лёгкая атлетика. Правила поведения во время занятий. Спортивная одежда и обувь. Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта)» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/
3.7	2. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.			<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции»:</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;</p> <p>- разучивают стартовое и финишное ускорение;</p> <p>- разучивают бег с максимальной скоростью с высокого старта по учебной дистанции в 60 м.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»:</p> <p>- повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;</p> <p>- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей».</p>		Урок «Лёгкая атлетика. Бег» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/
3.8	3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».			<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»:</p> <p>- рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику;</p> <p>- определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень;</p> <p>- разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам</p>		Урок «Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/
3.9	4. Метание малого мяча в неподвижную мишень.					Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/

				<p>движения и в полной координации.</p> <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения».</p> <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>		
<i>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» - 10 часов</i>						
3.10	1. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.			<p><i>Рассказ учителя</i> Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность», ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека»</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд в группировке; - описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); - совершенствуют технику кувырка вперёд за счёт повторения техники подводящих упражнений (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка вперёд в группировке для самостоятельных занятий; - совершенствуют кувырок вперёд в группировке в полной координации; б контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад в группировке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад в группировке; - описывают технику выполнения кувырка назад в группировке с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления на основе предшествующего опыта; - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; - разучивают кувырок назад в группировке по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью сравнения её с образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок вперёд ноги «скрестно»»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка вперёд, ноги «скрестно»; - описывают технику выполнения кувырка вперёд с выделением фаз движения, характеризуют возможные ошибки и причины их появления (на основе предшествующего опыта); - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»; - выполняют кувырок вперёд ноги «скрестно» по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися с помощью её сравнения с иллюстративным образцом, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Кувырок назад из стойки на лопатках»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения кувырка назад из стойки на лопатках; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения кувырка из стойки на лопатках по фазам движения; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике кувырка назад из стойки на лопатках; - разучивают технику кувырка назад из стойки на лопатках по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, анализируют её с помощью сравнения с техникой образца, выявляют ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Опорный прыжок на гимнастического козла» (девочки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения опорного прыжка; - уточняют его выполнение, наблюдая за техникой образца учителя; - описывают технику выполнения прыжка с выделением фаз движений; 	<p>Урок «История гимнастики. Основные гимнастические термины. Основные виды гимнастики: акробатика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</p> <p>Урок «Гимнастика с основами акробатики» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</p> <p>Урок «Акробатические упражнения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</p> <p>Урок «Ритмическая гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</p> <p>Урок «Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/</p> <p>Урок «Обучение технике опорного прыжка через гимнастического «козла» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</p> <p>Урок «Корректирующая гимнастика. История спорта. Фитбол-гимнастика. Фитбол-фитнес» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/</p>	
3.11	2. Кувырок вперёд в группировке			<ul style="list-style-type: none"> - определяют задачи закрепления и совершенствования техники кувырка назад в группировке для самостоятельных занятий; 		
3.12	3. Кувырок назад в группировке.			<ul style="list-style-type: none"> - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники кувырка вперёд ноги «скрестно»; 		
3.13	4. Кувырок вперёд ноги «скрестно».					
3.14	5. Кувырок назад из стойки на лопатках.					
3.15 - 3.16	6-7. Опорный прыжок на гимнастического козла.					
3.17	8. Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне.					
3.18	9. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.					
3.19	10. Расхождение на гимнастической скамейке в парах.					

				<ul style="list-style-type: none"> - повторяют подводящие упражнения и оценивают технику их выполнения; - определяют задачи и последовательность самостоятельного обучения технике опорного прыжка; - разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с комбинацией, анализируют трудность выполнения её упражнений; - разучивают упражнения комбинации на полу, на гимнастической скамейке, на напольном гимнастическом бревне, на низком гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом; - знакомятся с образцом учителя, наблюдают и анализируют технику лазанья одноимённым способом, описывают её по фазам движения; - разучивают лазанье одноимённым способом по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Расхождение на гимнастической скамейке в парах»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют отдельные элементы техники расхождения на гимнастической скамейке способом «удерживая за плечи»; выделяют технически сложные его элементы; - разучивают технику расхождения правым и левым боком при передвижении на полу и на гимнастической скамейке (обучение в парах); - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>		
<i>Модуль «Спортивные игры». Баскетбол – 7 часов</i>						
3.20	1. Спортивные игры. Баскетбол.				<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди»:	Урок «Спортивные игры. Баскетбол» (РЭШ)
3.21	2-3. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.				- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди, стоя на месте, анализируют фазы и элементы техники;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/
3.22	3. Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.				- закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди на месте (обучение в парах);	
3.23	4-5. Ведение баскетбольного мяча.				- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализируют фазы и элементы техники;	Урок «Баскетбол. История баскетбола. Правила игры.
3.24					- закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).	Основные приемы игры: стойка, перемещения» (РЭШ)
3.25					<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол». <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение баскетбольного мяча»:	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
3.26	6-7. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.				- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их техники;	Урок «Баскетбол. Техника безопасности и правила поведения на уроках баскетбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: техника выполнения ведения мяча» (РЭШ)
					- закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
					- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой», определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;	
					- разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».	
					<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места»:	
					- рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места, выделяют фазы движения и технические особенности их выполнения;	
					- описывают технику выполнения броска, сравнивают её с имеющимся опытом,	

				определяют возможные ошибки и причины их появления, делают выводы; - разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах). - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.		Урок «Баскетбол. Оказание первой (доврачебной) помощи при травме или повреждении на уроке баскетбола. Основные приемы игры: техника выполнения ловли и передачи мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/
<i>Модуль «Зимние виды спорта» 16 часов</i>						
3.27	1-2. Лыжные гонки. Техника безопасности при передвижении на лыжах.			<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом»: - закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, выделяют основные фазы движения, определяют возможные ошибки в технике передвижения;		
3.28						
3.29	3-4. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.					
3.30						
3.31	5-6. Повороты на лыжах способом переступания.					
3.32						
3.33	7-8. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».					
3.34						
3.35	9-10. Спуск на лыжах с пологого склона.					
3.36						
3.37	11-12. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.					
3.38						
3.39	13-14. Совершенствование техники выполнения спусков, подъёмов и торможений.					
3.40						
3.41						
3.42	15-16. Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.					

					отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.			
<i>Модуль «Спортивные игры» Волейбол – 6 часов</i>								
3.43	1-2.Прямая нижняя подача мяча в волейболе.				<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прямая нижняя подача мяча в волейболе»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники прямой нижней подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; - разучивают и закрепляют технику прямой нижней подачи мяча; - контролируют технику выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в парах); <p><i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол».</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи, в положении стоя на месте и в движении, определяют различия в технике выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху с места (обучение в парах); - закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками сверху в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах). <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>		Урок «Спортивные игры. Волейбол» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	
3.44								
3.45	3-4.Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.							Урок «История волейбола. Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: стойки и перемещения в волейболе. Техника выполнения верхней передачи мяча партнеру, над собой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/
3.46								Урок «Правила поведения и техника безопасности в волейболе. Основные приемы игры: техника выполнения приёма мяча снизу, снизу над собой» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/
3.47								Урок «Волейбол. Основные приемы игры: техника выполнения подачи мяча снизу прямой рукой. Ознакомление с техникой выполнения подачи мяча сверху» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/
3.48	5-6.Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху.						Урок «Волейбол на олимпийских играх. Основные приемы игры: техника выполнения нападающего удара в волейболе» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/381/	
<i>Модуль «Спортивные игры» Футбол – 8 часов</i>								
3.49	1-2.Удар по неподвижному мячу.				<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Удар по неподвижному мячу»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического 		Урок «Спортивные игры. Футбол» (РЭШ)	
3.50								

3.51	3-4.Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.				выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. <i>Учебный диалог</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/
3.52					<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы»: - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; - закрепляют и совершенствуют технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.		Урок «Футбол. Основные приёмы игры: перемещения и ведение мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/
3.53	5-6.Ведение футбольного мяча.				<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Ведение футбольного мяча»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники ведения футбольного мяча «попрямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы; - закрепляют и совершенствуют технику ведения футбольного мяча с изменением направления движения.		Урок «Футбол. Основные приёмы игры: приём и передача мяча, удар по воротам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/
3.54					<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Обводка мячом ориентиров» (конусов): - рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники учителя, определяют отличительные признаки в технике ведения мяча «змейкой» и техники обводки учебных конусов, делают выводы; - описывают технику выполнения обводки конусов, определяют возможные ошибки и причины их появления, рассматривают способы устранения; - определяют последовательность задач для самостоятельных занятий по разучиванию техники обводки учебных конусов; - разучивают технику обводки учебных конусов; - контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах) -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.		
3.55	7-8. Обводка мячом ориентиров (конусов).						
3.56							
<i>Модуль «Легкая атлетика» - 5 часов</i>							
3.57	1.Метание малого мяча в неподвижную мишень.				<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча в неподвижную мишень»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; - определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; - разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.		Урок «Лёгкая атлетика. Упражнения в метании малого мяча» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.58	2-3.Метание малого мяча на дальность.				<i>Учебный диалог.</i> Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения».		Урок «Скандинавская ходьба. История спорта. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Спортивная одежда и обувь, инвентарь. Обучение технике выполнения ходьбы» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/
3.59					<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; - анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения; - разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; - метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации.		Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/
3.60	4. Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.				<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Метание малого мяча на дальность»: - рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; - метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации. -включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.		Урок «Национальные виды спорта народов Российской Федерации».

							Подведение итогов» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/
Итого по разделу	60						
Общее количество часов по программе	68						

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Знания о физической культуре				В процессе уроков		
2	Лёгкая 2 атлетика	20			Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Беседа «Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»; урок -практикум «Символы РФ»; забег, посвященный победе Вов		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
3	Гимнастика	14			Рассматривают, обсуждают и анализируют акробатические и гимнастические элементы; описывают технику выполнения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику элементов за счёт повторения техники подводящих упражнений; определяют задачи закрепления и совершенствования техники изученных элементов; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/
4	Лыжная подготовка	14			Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения ходов; выполняют подводящие упражнения; контролируют и выявляют ошибки.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/
5	Волейбол	6			Разучивают, закрепляют, совершенствуют технические элементы; рассматривают и анализируют образцы элементы техники.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
6	Баскетбол	6			Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
7	Футбол	6			Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из игровых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
8	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2			понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/

Итого 68 часов						
----------------	--	--	--	--	--	--

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Знания о физической культуре				В процессе уроков		
2	2 Лёгкая атлетика	20			Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Беседа «Возрождение олимпийских игр»; урок -практикум «Составление дневника физической культуры»; забег, посвященный победе Вов		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
3	Гимнастика	14			Рассматривают, обсуждают и анализируют акробатические и гимнастические элементы; описывают технику выполнения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику элементов за счёт повторения техники подводящих упражнений; определяют задачи закрепления и совершенствования техники изученных элементов; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/train/#2_09866 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/main/
4	Лыжная подготовка	14			Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения ходов; выполняют подводящие упражнения; контролируют и выявляют ошибки.		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
5	Волейбол	6			Разучивают, закрепляют, совершенствуют технические элементы; рассматривают и анализируют образцы элементы техники.		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
6	Баскетбол	6			Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения.		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
7	Футбол	6			Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из игровых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev
8	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2			понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/
	Итого 68 часов						

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Знания о физической культуре				В процессе уроков		
2	Лёгкая атлетика	20			Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Беседа «Физическая культура в современном обществе»; урок - практикум «Космос -это мы»; забег, посвященный победе Вов		https://fk12.ru/books/fizicheskay a-kultura-8-9-klassy-matveev https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/ https://fk12.ru/books/fizicheskay a-kultura-8-9-klassy-matveev
3	Гимнастика	14			Рассматривают, обсуждают и анализируют акробатические и гимнастические элементы; описывают технику выполнения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику элементов за счёт повторения техники подводящих упражнений; определяют задачи закрепления и совершенствования техники изученных элементов; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)		https://fk12.ru/books/fizicheskay a-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskay a-kultura-8-9-klassy-matveev
4	Лыжная подготовка	14			Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения ходов; выполняют подводящие упражнения; контролируют и выявляют ошибки.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/
5	Волейбол	6			Разучивают, закрепляют, совершенствуют технические элементы; рассматривают и анализируют образцы элементы техники.		https://fk12.ru/books/fizicheskay a-kultura-8-9-klassy-matveev
6	Баскетбол	6			Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения.		https://fk12.ru/books/fizicheskay a-kultura-8-9-klassy-matveev
7	Футбол	6			Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из игровых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;		https://fk12.ru/books/fizicheskay a-kultura-8-9-klassy-matveev
8	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2			понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7161/start/262186/
	Итого 68 часов						

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Виды, формы	Электронные (цифровые)
-------	-----------------------------	------------------	---------------------------------------------------------------------	-------------	------------------------

п	программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы		контроля	образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре				В процессе уроков		
2	Лёгкая атлетика	20			Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетикой; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники. Беседа «Борьба с терроризмом»; урок -практикум «Космос - это мы»; забег, посвященный победе Вов		https://fk12.ru/books/fizicheskav a-kultura-8-9-klassv-matveev
3	Гимнастика	14			Рассматривают, обсуждают и анализируют акробатические и гимнастические элементы; описывают технику выполнения, выясняют возможность появления ошибок и причин их появления (на основе предшествующего опыта); совершенствуют технику элементов за счёт повторения техники подводящих упражнений; определяют задачи закрепления и совершенствования техники изученных элементов; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и определяют ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах)		https://fk12.ru/books/fizicheskav a-kultura-8-9-klassv-matveev
4	Лыжная подготовка	14			Разучивают, закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; рассматривают, обсуждают и анализируют технику выполнения ходов; выполняют подводящие упражнения; контролируют и выявляют ошибки.		https://fk12.ru/books/fizicheskav a-kultura-8-9-klassv-matveev
5	Волейбол	6			Разучивают, закрепляют, совершенствуют технические элементы; рассматривают и анализируют образцы элементы техники.		https://fk12.ru/books/fizicheskay a-kultura-8-9-klassy-matveev
6	Баскетбол	6			Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения.		https://fk12.ru/books/fizicheskay a-kultura-8-9-klassy-matveev
7	Футбол	6			Рассматривают и обсуждают, анализируют элементы техники; разучивают, закрепляют и совершенствуют технические элементы; контролируют технику выполнения. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из игровых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;		https://fk12.ru/books/fizicheskay a-kultura-8-9-klassy-matveev
8	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2			понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;		https://resh.edu.ru/subject/lessons/7161/start/262186/
	Итого 68 часов						

Оценочные материалы Формы контроля и система оценивания предметных планируемых результатов: система оценивания различных видов работ обучающихся

Нормативы разрабатываются для всех обучающихся, относящихся к группе здоровья «основная». Обучающимся с «подготовительной» группой здоровья нужно сдавать только нормативы, не входящие в раздел противопоказаний. Для «специальной» группы (СМГ) не предусмотрена сдача нормативов.

Контрольные нормативы :5 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	-времени	-	-

6 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	-времени	-	-

7 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	-времени	-	-

8 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой	6	7	10	-	-	-

перекладине						
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	-времени	-	-

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	-времени	-	-

1. Лыжные ходы, акробатические и гимнастические упражнения, элементы в баскетболе оцениваются по технике исполнения.
2. Броски в баскетболе оцениваются и по количеству попаданий в кольцо.
3. Теоретический вопрос оценивается по уровню владения материалом, творческому подходу, способности ответить на вопросы, систематизировать, применить на практике и проанализировать свою деятельность.
4. Проектная деятельность оценивается по критериям: самостоятельное приобретение знаний и решение проблем, предметные знания, регулятивные и познавательные действия и новизна подхода.

