

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №1»

РАССМОТРЕНО

Методический совет
Протокол №1

«30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по
УВР

Е.Н. Бурова

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
«Гимназия №1»

Е.Л. Петрова

приказ №50/01-08
«30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ
ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Углич 2024

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития включает рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования и рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – рабочие программы, программы) являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР). Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего и основного общего образования; устанавливают предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и

физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

В программах по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Программы имеют коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

1.2. Цель и задачи реализации программы

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии

физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ 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, содействие социальной адаптации обучающихся.

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 с задержкой психического развития:

- 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:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, 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;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков 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.

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

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы:**

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

1.3. Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

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.

2. Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы основного общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – рабочая программа).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);
- Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

2.1. Место учебного предмета в учебном плане

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно).

2.2 Особенности двигательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему нестабильны.

2.3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты освоения

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

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. Освоенность 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. Развитость эстетического сознания 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.

Регулятивные УУД

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

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

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

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

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

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

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

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. 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.

7. 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.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

9. 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.).

Предметные результаты

Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с задержкой психического развития

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
		Предметные примерные планируемые результаты
Знания о физической культуре		<p>- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</p> <p>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</p> <p>- знает требования ГТО.</p> <p><i>Характеризует:</i></p> <p>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде; - осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их; - выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега; - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.

	<p>Обучение элементам акробатики</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - выполняет на память серию упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 5-7 упражнений.
	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;

		<ul style="list-style-type: none"> - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их; - четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

	Обучение метанию малого мяча	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - выполняет упражнение целостно; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет на память серию из 5-7 упражнений; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<ul style="list-style-type: none"> - Играет по правилам без облегчений. <i>Соблюдает правила:</i> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов; - проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p>	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой; <p>Проговаривает правила игр;</p> <p>Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий;</p> <p>Удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.</p>
-------------------------------------	--	---

**Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного
общего образования**

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР
Знания о физической культуре		<p>Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале; - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК; - находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);

			<ul style="list-style-type: none"> - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне; - составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;

			<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - выполняют упражнения целостно.
	Обучение элементам акробатики	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

		<p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p>	<p>-составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений);</p> <p>- проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения;</p> <p>- выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.</p>
--	--	--	---

	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекал в сторону, перекал вперед погнувшись.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).
--	--	--	--

		<p>Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>	
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельное построение; - выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога; - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи; - проговаривают порядок выполнения действия «про себя».

		<p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>Бег по ориентирам;</p> <p>Бег в различном темпе;</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.); - выполняют упражнения в соответствии с планом. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - игры на развитие пространственных представлений.
--	--	---	---

		<p>Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег с грузом в руках;</p> <p>Бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>Скоростной бег на дистанции 10-30 м;</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег на 20-30 м;</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);</p> <p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;</p> <p>Бег на 30 м на скорость;</p> <p>Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.</p>	
--	--	--	--

	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; -совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. <p><i>Этап закрепления:</i></p>

		<p>удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>	<p>- выполняют упражнение целостно;</p> <p>- выстраивают движение самостоятельно.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).</p>
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p>Волейбол:</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой;</p> <p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>-изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.</p>

		<p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.</p> <p>Футбол:</p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;</p> <p>отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для межполушарного взаимодействия.
--	--	---	--

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p>	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъемы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения; - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния; - участвуют в соревнованиях. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняет движения в разном темпе; - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении;
---------------------------------	--	---	---

			<p>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p>
--	--	--	---

2.4. Тематическое планирование

Примерный тематический план для АООП ООО ЗПР

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	Инвариантная часть					
1.1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	20	20	20	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16	16	16	16
1.4	Легкая атлетика	16	16	16	16	16
1.5	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
	Всего часов обязательной части	68	68	68	68	68
		Итого часов за весь период обучения: 340				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительн ая информация
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы			
1	Физическая культура в основной школе. ТБ. ОРУ.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Техника бега с высокого старта, спринтерского бега 30-60 метров.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/	выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры
3	Олимпийские игры древности. Специально – беговые упражнения. Бег	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/	

	с высокого старта.						
4	Режим дня. Совершенствование бега на короткие дистанции. Контрольный норматив – бег 30м.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	проводить измерение индивидуально й осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня
5	Наблюдение за физическим развитием. Контрольный норматив – бег 60м. Прыжки в длину с 3-х и 5 шагов разбега, техника.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/	составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленнос

							ти, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
6	Организация и проведение самостоятельных занятий. Прыжки в длину, техника прыжка.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/	осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
7	Определение состояния организма. Контрольный норматив – прыжок в длину с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
8	Составление дневника по	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/	составлять дневник

	физической культуре. П/и с использованием прыжков.						физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
9	Упражнения утренней зарядки. Контрольный норматив - бег на длинную дистанцию. Метание на дальность с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и

							олимпийского движения
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Контрольный норматив - бег на длинную дистанцию. Метание на дальность с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/	осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;
11	ТБ во время занятий спортивными играми. Техника ловли баскетбольного мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/	баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
12	Совершенствовать технику	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	баскетбол (ведение мяча с

	передвижений, остановок, поворотов.						равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
13	Ведение баскетбольного мяча стоя на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
14	Ведение баскетбольного мяча в движении	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками

							от груди с места и в движении);
15	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
16	Контрольный норматив – ведение баскетбольного мяча.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
17	Технические действия с баскетболом мячом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/	баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в

							разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
18	ТБ во время занятий гимнастикой. Упражнения на развитие гибкости	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/	выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости
19	Упражнения на развитие координации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/	выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации
20	Упражнения на формирование телосложения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/	выполнять комплексы упражнений оздоровительно

							й физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
21	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/	выполнять кувырок вперед и назад
22	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/	выполнять кувырок вперед ноги "скрестно"
23	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/	выполнять кувырок назад из стойки на лопатках
24	Опорные прыжки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/261507/	выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим

							спрыгиванием» (девочки)
25	Бросок набивного мяча из положения сидя из – за головы, на дальность.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/	выполнять броски набивного мяча из положения сидя из-за головы, на дальность
26	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/	выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическом у бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгивание м на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

27	Упражнения на гимнастической лестнице	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/	передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
28	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/	передвигаться по гимнастической скамейке приставным шагом, лазать разноимённым способом ;
29	ОРУ с гимнастическим и палками. Контроль – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. П/и на координацию движений.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей;

30	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
31	Переход с хода на ход, преодоление контруклонов. Подготовка лыж и экипировки к занятиям.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
32	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
33	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
34	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/	передвигаться на лыжах попеременным

							двухшажным ходом
35	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
36	Контроль – техника ходов. Повторение ходов. Смазка лыж и ремонт лыж.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
37	Разминка на учебном круге. Лыжные гонки – соревнования. История лыжного спорта в России.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7463/start/263135/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
38	Спуски с гор, повороты, торможение Закаливающее воздействие занятий на лыжах.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7462/start/262762/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом

							индивидуальны х и возрастно- половых особенностей;
39	Повторение изученных ходов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
40	Повторение техники одношажных ходов. Фазовая структура одновременного одношажного хода	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
41	Зимний фестиваль ГТО (с соблюдением правил и норм ГТО 3 ступень)	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом
42	ТБ во время занятий спортивными играми. Прямая нижняя подача мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7445/start/261347/	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в

							движении, прямая нижняя подача);
43	Приём и передача волейбольного мяча снизу	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
44	Приём и передача волейбольного мяча сверху	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
45	Технические действия с волейбольным мячом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	демонстрироват ь технические действия в спортивных играх:

46	Совершенствование передач в парах.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
47	Учебная игра в волейбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	соблюдать и демонстрировать знания правил игры в волейбол
48	Технические действия с футбольным мячом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	демонстрировать технические действия в спортивных играх:
49	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по

							неподвижному мячу с небольшого разбега).
50	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	демонстрировать технические действия в спортивных играх:
51	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).
52	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях,

							приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).
53	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).
54	Обводка мячом ориентиров	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/	футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по

							неподвижному мячу с небольшого разбега).
55	ТБ во время занятий легкой атлетикой. Бег на длинные дистанции	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/	выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
56	Бег на короткие дистанции	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/	выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
57	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
58	Правила техники выполнения метания на дальность норматива ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры

59	Метание малого мяча на дальность	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	
60	Контроль - бег на результат 30 м. Правила проведение соревнований в спринте.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/	выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
61	Специально – беговые упр. Контроль – кроссовый бег – 1000м.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/	выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
62	Правила техники прыжка в длину с места норматива ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	
63	Правила техники челночного бега норматива ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/262735/	выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
64	Проверка туристических навыков.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7467/start/262639/	тренироваться в упражнениях общефизическо

							й и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей;
65	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей;
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры

67	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	выполнять требования к сдаче норм ГТО
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/start/263013/	выполнять требования к сдаче норм ГТО
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы			
1	ТБ инструктаж. Возрождение Олимпийских игр.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/	готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Гладкий равномерный бег.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/	готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации,

							гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов- олимпийцев
3	История первых Олимпийских игр современности . Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/	проводить сравнение соревновательны х упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия
4	Составление дневника физической культуры. Спринтерский бег.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/	измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для

							их направленного развития;
5	Физическая подготовка человека. Прыжковые упражнения в длину.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/	контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой
6	Основные показатели физической нагрузки. Метание малого мяча по движущей цели.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Метание малого мяча на дальность.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/	утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Прыжки в длину с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/	отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности
9	Упражнения для коррекции телосложения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной

	Кроссовый бег.						физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения. Специально беговые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
11	ТБ во время занятий спортивными играми. Упражнения для профилактики	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/	составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать

	нарушений осанки						выполнение другими обучающимися
12	Передвижение в стойке баскетболиста	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
13	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/	составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися

14	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
15	Упражнения в ведении баскетбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/	выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических

							действий в условиях игровой деятельности);
16	Упражнения на передачу и броски баскетбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/	баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
17	Игровая деятельность с использованием технических приёмов баскетбола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/	выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх
18	ТБ во время занятий гимнастикой. Акробатические комбинации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/	составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений,

							наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения
19	Акробатические комбинации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/	составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения
20	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/	выполнять требования безопасности на уроках физической

							культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
21	Опорные прыжки через гимнастического коня.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-

							половых особенностей;
23	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
24	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

25	Контроль – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/	выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
26	Тест на гибкость, наклон из положения стоя. ОФП.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

27	Висы и упоры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7145/start/262482/	анализировать его выполнение другими обучающимися
28	ОРУ. Прыжки через скакалку.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта
29	ОФП. Поднимание в сед из положения лежа за единицу времени.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
30	ТБ во время занятий	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	вести наблюдения за развитием

	<p>лыжной подготовкой. Передвижение одновременным одношажным ходом</p>						<p>физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастнo-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;</p>
31	<p>Передвижение одновременным одношажным ходом</p>	1		1		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/</p>	<p>устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма</p>

32	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	анализировать его выполнение другими обучающимися
33	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. игры на свежем воздухе.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом
34	Упражнения лыжной подготовки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения,

							выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения
35	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.
36	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски,	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их

	торможение. Подвижные игры на свежем воздухе.						показатели с данными возрастно- половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
37	Зимний Фестиваль ГТО лыжные гонки	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно- половых особенностей
38	Спуск в «ворота» из палок.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	разучивать и выполнять

							технические действия
39	Прохождение дистанции 2 км	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.
40	Полуконьковый и коньковый ход. Правила передвижения в колонне при подъеме.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним

							признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой
41	Разминка на учебном круге. Лыжные гонки – соревнования	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися
42	Переход с хода на ход, преодоление контруклонов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	разучивать и выполнять технические действия
43	ТБ во время занятий спортивными играми. Упражнения на передачу и броски	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных

	волейбольного мяча						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.
--	--------------------	--	--	--	--	--	---

44	Приём волейбольного мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	анализировать его выполнение другими обучающимися
45	Передача волейбольного мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче волейбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-

							половых особенностей
47	Игровая деятельность с использованием приёма волейбольного мяча снизу и сверху	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи волейбольного мяча снизу и сверху	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей
49	Удар по катящемуся	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	футбол (ведение мяча с разной

	футбольному мячу с разбега						скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
50	Удар по катящемуся футболному мячу с разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки футбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование

							разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	анализировать его выполнение другими обучающимися
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения футбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/	выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/	анализировать его выполнение другими обучающимися
55	Правила и техника выполнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	выполнять беговые упражнения с

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты						максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/	выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток

	Подводящие упражнения						и физкультпауз для оптимизации работоспособности
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/	выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/	выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных
61	Правила и техника выполнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/	выполнять наклон вперед из положения стоя

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						на гимнастической скамье
62	Специально беговые упражнения, высокий старт.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/	выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/	выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254	Выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/	Выполнять метание мяча весом 150г
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/	Выполнять норматив комплекс ГТО по стрельбе

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/	Выполнять норматив ГТО 3*10 челночный бег
68	Фестиваль ГТО «Всеми классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/start/261960/	готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы			
1	ТБ инструктаж. Истоки развития олимпизма в России	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Специально – беговые упражнения. Бег с высокого старта.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться

							победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. преодоление препятствий прыжковым бегом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/	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;
4	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	объяснять положительное влияние занятий физической

							культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни
5	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Метание мяча на дальность.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональным и возможностями основных систем организма;
6	Тактическая подготовка. Эстафетный бег.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения

							физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения
7	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий в легкой атлетике.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	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;
8	Планирование занятий технической подготовкой. Прыжки в длину с места.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни
9	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Прыжки в длину с разбега.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с

							эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения
10	Упражнения для коррекции телосложения. Подвижные игры с бегом и метанием.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
11	ТБ во время занятий спортивными играми. Передача баскетбольного мяча после отскока от пола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3104/start/	объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных

							обучающихся, приводить примеры из собственной жизни
12	Передача баскетбольного мяча после отскока от пола.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3196/start/	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
13	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3103/start/	устанавливать причинно-следственную связь между

	снизу после ведения						уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональным и возможностями основных систем организма;
14	Игровая деятельность с использованием разученных технических баскетбольных приёмов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр
15	Учебная игра с личной защитой. Требования к спортивной экипировке при занятии баскетболом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении,

							использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности
16	Повторение перемещения в стойке баскетболиста, передвижения с мячом.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр
17	Разучивание игровых комбинаций в нападении. Тактика игры баскетбол в нападении.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3114/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в

							условиях игровой деятельности
18	ТБ во время занятий гимнастикой. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/	составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой
19	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/	
20	Акробатические комбинации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/	
21	Акробатические пирамиды	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

22	Стойка на голове с опорой на руки	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/	пирамиды в парах и тройках (девушки); составлять и самостоятельно выполнять
23	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
24	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/	
25	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/	составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой

26	Преодоление препятствий наступанием	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/	оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу); выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и
27	Контроль – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/	составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой
28	Тест на гибкость, наклон из положения стоя. ОФП	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3106/start/	подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и

						«ортостатической пробы» (по образцу)
29	Бросок набивного мяча из положения сидя из – за головы, на дальность.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
30	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Торможение на лыжах способом «упор»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и

							анализировать его выполнение другими обучающимися
31	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися
32	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на

							передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися
33	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/	выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать

							его выполнение другими обучающимися
34	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/	выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися
35	Прохождение учебной дистанции выученными ранее ходами.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

							одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися
36	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение

							другими обучающимися
37	Разминка на учебном круге. Лыжные гонки – соревнования.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/	выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися
38	Эстафеты на лыжах, передача в эстафете.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/	выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным

							одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися
39	Скользкий шаг	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение

							другими обучающимися
40	Переход с хода на ход, преодоление контруклонов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/	выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися
41	Зимний Фестиваль ГТО лыжные гонки.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/	выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным

							одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися
42	ТБ во время занятий спортивными играми. Верхняя прямая подача мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование
43	Верхняя прямая подача волейбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр

44	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3100/start/	волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
45	Перевод волейбольного мяча за голову	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/	волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических волейбольных приёмов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/	волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных

							технических действий в условиях игровой деятельности);
47	Средние и длинные передачи волейбольного мяча по прямой и диагонали.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/	волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
48	Тактические действия при выполнении углового удара по воротам.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/	футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических

							действий в условиях игровой деятельности).
49	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/	футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/	футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании

							мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).
51	Техника ударов по движущемуся футбольному мячу.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в футболе.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр
53	Круговая тренировка. Отработка технических и тактических действий в футболе.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных

							и возрастно-половых особенностей;
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта

56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	
57	Специально беговые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/start/	
58	Гладкий равномерный бег	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/	готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности и с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей

59	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	1		1	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</p>	<p>готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</p>
60	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</p>	1		1	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</p>	<p>готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности</p>

							и с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в

						избранном виде спорта
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/ готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/ готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/	<p>готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</p>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/	<p>готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных</p>

							мероприятий в условиях активного отдыха и досуга
67	Летний Фестиваль ГТО.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/	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
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	62				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	ТБ инструктаж. Физическая культура в современном обществе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/	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;
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
3	Адаптивная и лечебная физическая культура. Бег	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/	готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о

	на короткие дистанции.						закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
4	Коррекция нарушения осанки. Бег на средние дистанции.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
5	Коррекция избыточной массы тела. Бег на длинные дистанции.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/	готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические

	телосложения. Прыжки в длину способом "прогнувшись".						мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
7	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча на дальность весом 150г.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике
8	Составление планов для самостоятельных занятий. Прыжок в длину с места.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
9	Способы учёта индивидуальн	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/	анализировать понятие «всестороннее и гармоничное

	ых особенностей. Специально беговые упражнения.						физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
10	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике
11	ТБ во время занятий спортивными играми. Повороты с мячом на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
12	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. профилактика умственного	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке,

	перенапряжения.						тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
13	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	выполнять технические элементы
14	Тактические действия в нападении. упражнения для профилактики утомления.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
15	Прямой нападающий удар	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/	выполнять технические элементы
16	Тактические действия в нападении	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
17	Индивидуальное блокирование	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

	мяча в прыжке с места						
18	ТБ во время занятий гимнастикой. Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/	проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
19	Акробатические комбинации	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/	выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

21	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
22	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/	составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств
23	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Поднимание в сед из положения лежа за единицу времени	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
24	Самостоятельная подготовка к	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/	проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО						индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/	анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
26	ОРУ с скакалками. Контроль – прыжки через скакалку за единицу времени.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/	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;
27	Тест на гибкость, наклон из положения стоя.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
28	Бросок набивного мяча из положения сидя из – за головы, на дальность. ОФП.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
29	Круговая тренировка. Строевые упр. ОРУ. ОФП. Упр. На равновесие.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств
30	ОРУ. Строевые упр. Акробатическая	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/	

	комбинация. Висы и упоры.						
31	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/	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;
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
33	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/	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.
34	Торможение боковым скольжением	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
35	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/	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;
36	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках,	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках

	подъёмах, торможении						физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
37	Переход с хода на ход, преодоление контруклонов. Подготовка лыж и экипировки к занятиям.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/	выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
38	Контроль – техника ходов. Повторение ходов. Смазка лыж и ремонт лыж.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	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;
39	Разминка на учебном	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	выполнять передвижение на лыжах одновременным

	<p>круге. Лыжные гонки – соревнования. История лыжного спорта в России.</p>						<p>бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);</p>
40	<p>Полуконьковый и коньковый ход. Правила передвижения в колонне при подъеме.</p>	1		1		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</p>	<p>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.</p>
41	<p>Повторение изученных ходов</p>	1		1		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/</p>	<p>выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом,</p>

							перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
42	Зимний Фестиваль ГТО лыжные гонки	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/	выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
43	ТБ во время занятий спортивными играми. Прямой нападающий удар через сетку.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр
44	Тактические действия волейболиста в защите	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в волейболе	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
46	Контроль - верхняя передача мяча двумя руками над собой. Правила соревнований в волейбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
47	Нижняя передача мяча двумя руками. Повт. техника нижней прямой подачи.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3210/start/	освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
48	Нижняя подача мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	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;
49	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
50	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

51	Правила игры в мини-футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
52	Правила игры в мини-футбол	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
53	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/	демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
54	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/	
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	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

56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см						установленными требованиями к их технике;
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/	выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	ТБ во время занятий легкой атлетикой. Здоровье и здоровый образ жизни	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/	готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Бег на короткие дистанции.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся

							отечественных спортсменов-олимпийцев;
3	Профессионально-прикладная физическая культура. Бег на длинные дистанции.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	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;
4	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/	осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном

							сохранении посредством занятий физической культурой и спортом
5	Восстановительный массаж. Прыжки в длину "прогнувшись"	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
6	Банная процедура. Прыжки в длину "согнув ноги"	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7	<p>Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Метание спортивного снаряда с места на дальность.</p>	1		1		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</p>	<p>измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой</p>
8	<p>Измерение функциональных резервов организма. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.</p>	1	1			<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</p>	<p>определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;</p>

9	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Специально беговые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
10	Занятия физической культурой и режим питания. Эстафетный бег.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
11	ТБ во время занятий спортивными играми. Ведение баскетбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол

12	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол
13	Передача баскетбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол
14	Приемы и броски баскетбольного мяча на месте с отскоком об пол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол
15	Приемы и броски баскетбольного мяча в прыжке	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол
16	Приемы и броски баскетбольного мяча после ведения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол
17	Учебная игра баскетбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/	совершенствовать технические действия в

							спортивных играх: баскетбол
18	ТБ во время занятий гимнастикой. Длинный кувырок с разбега	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
19	Кувырок назад в упор	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/	составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
20	Гимнастическая комбинация на	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	составлять и выполнять

	высокой перекладине						гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
21	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/	определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
22	Упражнения черлидинга	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	составлять и выполнять композицию упражнений

							черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
23	Строевые упр. Акробатическая комбинация. Висы и упоры.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
24	Прыжки через скакалку	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/	определять характер травм ишибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять

							способы оказания первой помощи;
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/	её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
26	Тест на гибкость, наклон из положения стоя. ОФП.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические

							требования к процедурам массажа;
27	Бросок набивного мяча из положения сидя из – за головы, на дальность. ОФП.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/	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;
28	Упражнения на развитие координации движений.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/	её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость

							занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
29	Комплекс ритмической гимнастики (девочки), ОФП (юноши)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/	составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
30	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/	осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек

							на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
31	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
32	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
33	Передвижение одновременным одношажным ходом по	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной

	учебной дистанции.						физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
34	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
35	Переход с хода на ход, преодоление контруклонов. Подготовка лыж и экипировки к занятиям.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

36	Контроль – техника ходов. Повторение ходов. Смазка лыж и ремонт лыж.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
37	Разминка на учебном круге. Лыжные гонки – соревнования. История лыжного спорта в России.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
38	Полуконьковый и коньковый ход. Правила передвижения в колонне при подъеме.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и

							телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
39	Повторение изученных ходов.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
40	Спуски с гор, повороты, торможение	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

41	Зимний фестиваль ГТО, лыжные гонки.	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/	совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
42	ТБ во время занятий спортивными играми. Подача волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3462/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: волейбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

43	Подачи волейбольного мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	<p>совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;</p>
44	Приёмы и передачи волейбольного мяча на месте	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/	<p>совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических</p>

							действий в нападении и защите;
45	Приёмы и передачи в движении	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3229/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
46	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой

							деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
47	Блокировка. Учебная игра в волейбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
48	Ведение футбольного мяча	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать

							с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
49	Ведение футбольного мяча с обводкой	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3236/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
50	Приемы футбольного мяча.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх:

							баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
51	Передачи мяча, работа в парах.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

52	Остановки и удары по футбольному мячу с места	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
53	Остановки и удары по футбольному мячу в движении. Учебная игра в мини-футбол.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/	совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических

							действий в нападении и защите;
54	ТБ во время занятий легкой атлетикой. Высокий старт, специально беговые упражнения.	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных

							интересов и потребностей
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
60	Правила и техника выполнения	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/	готовность соблюдать правила безопасности во

	<p>норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</p>						<p>время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p>
61	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p>	1		1		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/</p>	<p>повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей</p>

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1			освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	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;
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/	совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/	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;

68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62			

2.5. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

2.6. Материально-техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с ЗПР образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает следующее.

Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации смены видов деятельности и активизации внимания.