

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации Устюженского

муниципального округа

МОУ "Средняя школа № 2"

РАССМОТРЕНО

методическим советом
школы


руководитель Печникова
С.В.

Протокол № 1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора


Печникова С.В.
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Смирнова Г.В.

Приказ № 278/1 от «30»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Введение

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных:

в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС НОО),

Примерной адаптированной основной образовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22)),

Целью изучения физической культуры на уровне основного общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Рабочая программа обеспечена учебниками:

Физическая культура.5 - 7 классы / под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2014 год. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2020 год

В соответствии с учебным планом МОУ «Средняя школа №2» на изучение предмета отводится по 2 часа в неделю в каждом классе с 5 по 9, 68 часов в год (34 учебные недели).

Характерные особенности детей ЗПР: снижение работоспособности; повышенная истощаемость; неустойчивое внимание; своеобразное поведение; недостаточность произвольной памяти; отставание в развитии мышления; дефекты звукопроизношения; бедный словарный запас слов; низкий навык самоконтроля; незрелость эмоционально-волевой сферы;

ограниченный запас общих сведений и представлений; слабая техника чтения.

Основные направления коррекционной работы развитие зрительного и слухового восприятия и узнавания, развитие пространственной ориентации,

развитие основных мыслительных операций, коррекция внимания и мышления;

коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках. коррекция основных движений;

коррекция и развитие координационных способностей; коррекция и развитие физической подготовленности;

коррекция и профилактика вторичных нарушений; коррекция психических нарушений;

коррекция ходьбы; коррекция прыжка; коррекция осанки.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введение карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс осуществлять с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в программу коррективы: изменять последовательность уроков внутритемы, переносить сроки контрольных работ, имея на это объективные причины.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

*знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

*усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

*воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

*сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

*сформированность осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

*развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировании нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

*сформированность коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

*сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и

коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

*осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

*Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

*умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

*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;

*умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

*владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

*умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

*умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

*умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

*умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

*Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

*овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

*приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

*расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

*формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей

основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5 класс

Ученик научится:

*выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

*выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);

*выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

*характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

Ученик получит возможность научиться:

**характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

**вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

**выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

** выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

6 класс

Ученик научится:

*выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

*выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);

*выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

*характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

*тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

**определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;*

**выявлять различия в основных способах передвижения человека;*

**применять беговые упражнения для развития физических качеств;*

**выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

7 класс

Ученик научится:

*выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его

работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

*выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);

*выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

*характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

*тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

*проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

**демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*

**уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*

**описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*

**выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

8 класс

Ученик научится:

*преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

*осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

*классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

*разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

*руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

*выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

*выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

**демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*

**уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*

**описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*

**выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

9 класс

Выпускник научится:

**рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;*

**характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*

**определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;*

**разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;*

**руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;*

**руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Выпускник получит возможность научиться:

**характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении*

современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

**характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

**определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

**использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;*

**составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;*

**классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;*

**самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;*

**тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий*

физической подготовкой;

**взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

Выпускник получит возможность научиться:

**вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

**проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

**проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

**выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*

**выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);*

**выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*

**выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*

*выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

*выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

**выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

**преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*

**осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

**выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). **Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, пионербол.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://uchi.ru/	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его

						как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества),

						осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;
Итого по разделу		3				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах); выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.;

						<p>знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p>
Итого по разделу		4				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и

						<p>комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим</p>

						<p>ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники</p>
--	--	--	--	--	--	--

						спринтерского бега;
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным

						<p>одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p>
2.4	<p>Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")</p>	8			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на</p>

						<p>другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении);; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации);; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических</p>
--	--	--	--	--	--	--

						действий.;
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;</p> <p>разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;</p> <p>разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;</p> <p>играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;</p>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол;; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с</p>

						<p>разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы;; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения;; разучивают технику удара по катящемуся мячу с разбега по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; совершенствуют</p>
--	--	--	--	--	--	--

						технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);;
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
Итого по разделу		59				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<p>обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;</p>
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						

2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм
Итого по разделу		3				

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета
-----	---	---	--	--	---	---

						<p>объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p>
Итого по разделу		4				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и

						<p>ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега,</p>

						<p>уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода,</p>

						<p>сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p>
--	--	--	--	--	--	---

						демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают

						<p>технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;</p>

						<p>разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;</p>
2.6	<p>Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")</p>	8			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;</p>
2.7	<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")</p>	10			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</p>

						демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
Итого по разделу		59				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<p>обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;</p>
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						

2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;
Итого по разделу		2				

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета
-----	---	---	--	--	---	---

						<p>объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p>
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и</p>

						<p>ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега,</p>

						<p>уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода,</p>

						<p>сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p>
--	--	--	--	--	--	---

						демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают

						<p>технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;</p>

						<p>разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;</p>
2.6	<p>Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")</p>	8			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;</p>
2.7	<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")</p>	10			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;</p>

						демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
Итого по разделу		61				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<p>обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;</p>
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						

2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организм;
Итого по разделу		3				

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета
-----	---	---	--	--	---	---

						<p>объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;</p>
Итого по разделу		4				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и</p>

						<p>ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);</p>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега,</p>

						<p>уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода,</p>

						<p>сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);;</p>
--	--	--	--	--	--	---

						демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют

						<p>внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и</p>

						<p>сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий;</p>
2.7	<p>Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")</p>	8			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;</p>
2.8	<p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")</p>	11			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей</p>

						программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
Итого по разделу		59				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<p>обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;</p>
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<p>знакомятся с правилами составления и</p>

						заполнения основных разделов дневника физической культуры; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года; знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержательное наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма;
Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	проводят тестирование индивидуальных показателей

						<p>физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами (обучение в группах);; выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.; знакомятся со структурой плана занятий физической подготовкой, обсуждают целесообразность выделения его основных частей, необходимость соблюдения их последовательности;; знакомятся с правилами и способами расчета объёма времени для каждой части занятия и их учебным содержанием;; разучивают способы самостоятельного составления содержания плана</p>
--	--	--	--	--	--	---

						занятий физической подготовкой на основе результатов индивидуального тестирования;
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	7			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики);
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7			www.edu.ru www.school.edu.ru	наблюдают и анализируют образец

					https://uchi.ru/	<p>техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы;; описывают</p>
--	--	--	--	--	---	---

						<p>технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега;</p>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6			<p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p>	<p>повторяют ранее разученные способы передвижения на лыжах;; повторяют технику спусков, подъёмов и торможения с пологого склона;; наблюдают и анализируют образец техники одновременного одношажного хода, сравнивают с техникой ранее разученных способов ходьбы, находят отличительные признаки и делают выводы;; описывают технику передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, выделяют фазы движения и их технические трудности;; разучивают технику передвижения на</p>

						<p>лыжах одновременным одношажным ходом по фазам и в полной координации;; контролируют технику передвижения на лыжах другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);; демонстрируют технику передвижения на лыжах по учебной дистанции.;</p>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх</p>

						<p>толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);; анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении;; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации;; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах);; изучают правила и играют с использованием разученных технических действий.;</p>
--	--	--	--	--	--	--

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием ранее разученных технических действий;</p>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<p>рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;</p>

2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;
Итого по разделу		57				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5 - 7 классы / под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2014 год

Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразовательных. организаций / В. И. Лях.
— 6-е изд. — М.: Просвещение, 2020.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/>