

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Кировского района Санкт-Петербурга
ГБОУ школа №480 Кировского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО
На заседании МО
"Естествознание"
Председатель МО
_____ /Рыбылка А.В.
Протокол №1 от 28.08.2025

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
_____ /Бунегина Н.Г.
Протокол №2 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ /Мурад Л.Г.
Приказ №148 от 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

**Санкт-Петербург
2025**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) на уровне основного общего образования составлена на основе Федеральной рабочей программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) на уровне основного общего образования, разработанной ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики».

Федеральная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) на уровне основного общего образования подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287) (далее – ФГОС ООО), Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1025), Федеральной рабочей программы основного общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура», Федеральной программы воспитания, с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

При создании Примерной рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной

утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференциированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

- обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом

«Физическая культура» все же представляется затруднительным безиспользования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической

культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

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

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психологомедико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно- суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластиности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений,ожно- кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно- предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости 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 дифференциированного 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 своевременногонесения 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.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Содержание программного материала обучающимися с ЗПР может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия. Занятия по физической культуре проводятся в 5-7 классах по 3 часа в неделю (из них третий час АФК за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений); 8-9 классы – по 2 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования в ГБОУ школа № 480:

Модуль «Знания о физической культуре»

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

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

Модуль «Гимнастика»

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

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

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

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

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий. В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

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

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

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

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

Модуль «Лыжная подготовка»

Модуль исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации модуля «Лыжная подготовка»: непредсказуемые климатические условия и отсутствие материально-технической базы.

Модуль «Плавание»

Модуль исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации модуля "Плавание": отсутствие бассейна в ОУ и невозможности вывоза обучающихся на занятия в близлежащие плавательные центры.

Модули «Плавание», «Лыжные гонки» заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

Модуль «Спорт».

Данный блок введен, так как есть небольшой процент обучающихся сдающих комплекс ГТО. Блок «Спорт» включает физическую подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

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

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровене образования.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

6. 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 достоверность 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

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

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Спорт») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний, обучающихся с ЗПР. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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. 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.</p> <p>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 верbalном 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.); - 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	<p>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>	<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; - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - выполняют упражнения целостно.
	Обучение элементам акробатики	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища.</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 на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание 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> <ul style="list-style-type: none"> - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); - проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.
	<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><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;

	<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 перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <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>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 схемами 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).
--	---	--

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; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий; 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. 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>Этап знакомства с упражнением:</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>Этап закрепления:</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>Дополнительная коррекционная работа:</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>Бег в различном темпе; Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); Бег с грузом в руках; Бег широким шагом на носках по прямой; Скоростной бег на дистанции 10-30 м; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; Бег на 20-30 м; Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см); Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м; Бег на 30 м на скорость; Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.</p>	
	Обучение метанию малого мяча	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><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

		<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. Переbrasывание 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 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>выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение целостно; - выстраивают движение самостоятельно. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).
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</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;

	<p>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>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>-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><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.
--	---	--

Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<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). Построение в одну колонну.</p> <p>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; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
Плавание	Не реализуется в связи отсутствием материально-технической базы.	<p>Подготовительные упражнения: <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i> И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение правил техники безопасности в бассейне и правила гигиены; - выполнение подготовительные упражнения на суше;

	<p>свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне. И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь. Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.</p> <p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды – рука прямая, форма ладони – «ложка».</p> <p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад. При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</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. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений, проговаривание порядка выполнения действия «про себя». <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривают термины, порядок выполнения действия; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
--	---	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Итого по разделу	3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Итого по разделу	5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
	Итого по разделу	6			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/5/

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	19			https://resh.edu.ru/subject/9/5/	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	19			https://resh.edu.ru/subject/9/5/	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20			https://resh.edu.ru/subject/9/5/	
Итого по разделу		88				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы			
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
Раздел 1.Знания о физической культуре								
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/6/			
Итого по разделу		3						
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/9/6/			
Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность								
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/9/6/			
Итого по разделу		3						
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность								
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14			https://resh.edu.ru/subject/9/6/			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/6/			
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	17			https://resh.edu.ru/subject/9/6/			

2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15			https://resh.edu.ru/subject/9/6/	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	15			https://resh.edu.ru/subject/9/6/	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20			https://resh.edu.ru/subject/9/6/	
Итого по разделу		91				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу					
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
Итого по разделу					
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16			https://resh.edu.ru/subject/9/7/	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14			https://resh.edu.ru/subject/9/7/	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	17			https://resh.edu.ru/subject/9/7/	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	20			https://resh.edu.ru/subject/9/7/	
Итого по разделу		91				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Итого по разделу	3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Итого по разделу	5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Итого по разделу	3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/8/

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15			https://resh.edu.ru/subject/9/8/
	Итого по разделу	57			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Итого по разделу	3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Итого по разделу	3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
	Итого по разделу	3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/9/

2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12			https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в основной школе	1			
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			
3	Бег на длинные дистанции	1			
4	Бег на длинные дистанции	1			
5	Бег на короткие дистанции	1			
6	Бег на короткие дистанции	1			
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»				
9	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			
11	Метание малого мяча на дальность				
12	Метание малого мяча на дальность				
13	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			

14	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		
15	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		
16	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		
17	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
18	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
19	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
20	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
21	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		
22	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		
23	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		
24	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		
25	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		
26	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		
27	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		
28	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		
29	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		
30	Обводка мячом ориентиров	1		

31	Обводка мячом ориентиров	1		
32	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		
33	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		

38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
40	Упражнения на развитие гибкости	1		
41	Упражнения на развитие координации	1		
42	Упражнения на формирование телосложения	1		
43	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		
44	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		
45	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		
46	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		
47	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		
48	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		
49	Опорные прыжки	1		
50	Опорные прыжки	1		
51	Прямая нижняя подача мяча	1		
52	Прямая нижняя подача мяча	1		
53	Прямая нижняя подача мяча	1		
54	Прямая нижняя подача мяча	1		
55	Прямая нижняя подача мяча	1		
56	Приём и передача мяча снизу	1		
57	Приём и передача мяча снизу	1		
58	Приём и передача мяча снизу	1		

59	Приём и передача мяча сверху	1		
60	Приём и передача мяча сверху	1		
61	Приём и передача мяча сверху	1		
62	Приём и передача мяча сверху	1		
63	Технические действия с мячом	1		
64	Технические действия с мячом	1		
65	Технические действия с мячом	1		
66	Технические действия с мячом	1		
67	Технические действия с мячом	1		
68	Технические действия с мячом	1		
69	Технические действия с мячом	1		
70	Техника ловли мяча	1		
71	Техника ловли мяча	1		
72	Техника передачи мяча	1		
73	Техника передачи мяча	1		
74	Ведение мяча стоя на месте	1		
75	Ведение мяча стоя на месте	1		
76	Ведение мяча в движении	1		
77	Ведение мяча в движении	1		
78	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		
79	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		
80	Технические действия с мячом	1		
81	Технические действия с мячом	1		

82	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
94	Олимпийские игры древности	1			
95	Режим дня	1			
96	Наблюдение за физическим развитием	1			
97	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			
98	Определение состояния организма	1			
99	Составление дневника по физической культуре	1			
100	Упражнения утренней зарядки	1			
101	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			

102	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая подготовка человека	1			
2	Основные показатели физической нагрузки	1			
3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			
5	Спринтерский бег	1			
6	Спринтерский бег	1			
7	Гладкий равномерный бег	1			
8	Гладкий равномерный бег	1			
9	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			
10	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			
11	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			
12	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			
13	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			
14	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			
15	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			
16	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			
17	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			

18	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		
19	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		
20	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		
21	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		
22	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		
23	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		
24	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		
25	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		
26	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		
27	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		
28	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения	1		

	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
34	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
35	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
36	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
37	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
38	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
39	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
40	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		
41	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		
43	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		

44	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		
45	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		
49	Упражнения для коррекции телосложения	1		
50	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		
51	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		
52	Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	1		
53	Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	1		
54	Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге,	1		

	выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.			
55	Упражнения с сопротивлением.	1		
56	Упражнения с сопротивлением.	1		
57	Упражнения с сопротивлением.	1		
58	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.	1		
59	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.	1		
60	Акробатические комбинации	1		
61	Акробатические комбинации	1		
62	Акробатические комбинации	1		
63	Упражнения ритмической гимнастики	1		
64	Упражнения ритмической гимнастики	1		
65	Упражнения ритмической гимнастики	1		
66	Передвижение в стойке баскетболиста	1		
67	Передвижение в стойке баскетболиста	1		
68	Передвижение в стойке баскетболиста	1		
69	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		
70	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		
71	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		
72	Остановка двумя шагами и прыжком	1		

73	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
74	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
75	Упражнения в ведении мяча	1				
76	Упражнения в ведении мяча	1				
77	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
78	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
79	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
80	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
81	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
82	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
83	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на	1				

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
96	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			
97	Возрождение Олимпийских игр	1			
98	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			
99	История первых Олимпийских игр современности	1			
100	Составление дневника физической культуры	1			

101	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			
102	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			
2	Тактическая подготовка	1			
3	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			
4	Планирование занятий технической подготовкой	1			
5	Истоки развития олимпизма в России	1			
6	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			
7	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			
8	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			
9	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			
10	Эстафетный бег	1			
11	Эстафетный бег	1			
12	Эстафетный бег	1			
13	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			
14	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			
15	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			
16	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			

17	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			
18	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			
19	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			
20	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			
21	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			
22	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			
23	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			
24	Тактические действия при выполнении углового удара	1			
25	Тактические действия при выполнении углового удара	1			
26	Тактические действия при выполнении углового удара	1			
27	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			
28	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			
29	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			
30	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			

32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
33	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
34	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
35	Верхняя прямая подача мяча	1			
36	Верхняя прямая подача мяча	1			
37	Верхняя прямая подача мяча	1			
38	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			
39	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			
40	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			
41	Перевод мяча за голову	1			
42	Перевод мяча за голову	1			
43	Перевод мяча за голову	1			
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			

49	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			
55	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			
56	Упражнения для коррекции телосложения	1			
57	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
58	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
59	Акробатические комбинации	1			
60	Акробатические пирамиды	1			
61	Стойка на лопатках	1			
62	Стойка на лопатках	1			

63	Стойка на голове с опорой на руки	1				
64	Стойка на голове с опорой на руки	1				
65	Стойка на руках	1				
66	Стойка на руках	1				
67	Мост. Перевороты	1				
68	Мост. Перевороты	1				
69	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
70	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
71	Преодоление препятствий наступанием	1				
72	Преодоление препятствий наступанием	1				
73	Передача мяча после отскока от пола	1				
74	Передача мяча после отскока от пола	1				
75	Передача мяча после отскока от пола	1				
76	Ловля мяча после отскока от пола	1				
77	Ловля мяча после отскока от пола	1				
78	Ловля мяча после отскока от пола	1				
79	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
80	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
81	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
82	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1				

83	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			
84	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			
85	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
86	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
87	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
88	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе	1			
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			
4	Бег на короткие дистанции	1			
5	Бег на средние дистанции	1			
6	Бег на длинные дистанции	1			
7	Бег на длинные дистанции	1			
8	Прыжки в длину с разбега	1			
9	Прыжки в длину с разбега	1			
10	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			
12	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			
13	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			

14	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
15	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
16	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			
17	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			
18	Правила игры в мини-футбол	1			
19	Правила игры в мини-футбол	1			
20	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			
21	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			
22	Прямой нападающий удар	1			
23	Прямой нападающий удар	1			
24	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			
25	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			
26	Тактические действия в защите	1			
27	Тактические действия в защите	1			
28	Тактические действия в нападении	1			
29	Тактические действия в нападении	1			

30	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
32	Коррекция нарушения осанки	1			
33	Коррекция избыточной массы тела	1			
34	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			
35	Составление планов для самостоятельных занятий	1			
36	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			
37	Профилактика умственного перенапряжения	1			
38	Упражнения для профилактики утомления	1			
39	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
40	Акробатические комбинации	1			
41	Акробатические комбинации	1			
42	Упражнения с малыми мячами	1			
43	Упражнения с малыми мячами	1			
44	Упражнения с гантелями	1			
45	Упражнения с гантелями	1			

46	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			
47	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			
48	Повороты с мячом на месте	1			
49	Повороты с мячом на месте	1			
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			
51	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			
52	Передача мяча одной рукой снизу	1			
53	Передача мяча одной рукой снизу	1			
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			
55	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			
57	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			

60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			

68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Профессионально-прикладная физическая культура	1			
2	Здоровье и здоровый образ жизни	1			
3	Туристские походы как форма активного отдыха	1			
4	Бег на короткие дистанции	1			
5	Бег на короткие дистанции	1			
6	Бег на длинные дистанции	1			
7	Бег на длинные дистанции	1			
8	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			
9	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			
10	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			
11	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			
12	Прыжки в высоту	1			
13	Прыжки в высоту	1			
14	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			
15	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			
16	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			
17	Ведение мяча	1			

18	Ведение мяча	1			
19	Приемы мяча	1			
20	Приемы мяча	1			
21	Передачи мяча	1			
22	Передачи мяча	1			
23	Остановки и удары по мячу с места	1			
24	Остановки и удары по мячу с места	1			
25	Остановки и удары по мячу в движении	1			
26	Остановки и удары по мячу в движении	1			
27	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			
28	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			
29	Приёмы и передачи мяча на месте	1			
30	Приёмы и передачи мяча на месте	1			
31	Приёмы и передачи в движении	1			
32	Приёмы и передачи в движении	1			
33	Удары	1			
34	Удары	1			
35	Блокировка	1			
36	Блокировка	1			
37	Восстановительный массаж	1			
38	Измерение функциональных резервов организма	1			
39	Занятия физической культурой и режим питания	1			

40	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			
41	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			
42	Длинный кувырок с разбега	1			
43	Длинный кувырок с разбега	1			
44	Кувырок назад в упор	1			
45	Кувырок назад в упор	1			
46	Упражнения черлидинга	1			
47	Упражнения черлидинга	1			
48	Ведение мяча	1			
49	Ведение мяча	1			
50	Передача мяча	1			
51	Передача мяча	1			
52	Приемы и броски мяча на месте	1			
53	Приемы и броски мяча на месте	1			
54	Приемы и броски мяча в прыжке	1			
55	Приемы и броски мяча после ведения	1			
56	Приемы и броски мяча после ведения	1			
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м	1			

60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча	1			
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- 1) учебник «Физическая культура 5-7 классы» авторы Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др., «Просвещение», 2024 г
- 2) учебник «Физическая культура 8-9 классы» автор Лях В.И., «Просвещение», 2022

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы.
- В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы.
- В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») – М.: Просвещение, 2021.
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеклассовая деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеклассовая деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеклассовая деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>
<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>
<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>
<https://resh.edu.ru/subject/9/8/>
<https://resh.edu.ru/subject/9/9/>