
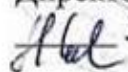


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 44»**

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

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Адаптивная физическая культура
5 – 10 класс
ВАРИАНТ 4.2

г. Череповец
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

5 класс

Знания физической культуре.

Составление дневника физической культуры.

Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы самостоятельной деятельности.

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактики средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминутки, дыхательной и ритмической гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на тактильные ощущения. Бег с ускорением на месте и ориентируясь на голос лидера. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, стрел шагов, с ориентировкой на звуковой сигнал. Изучение техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.

Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее изученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах в колонне по одному ориентируясь на голос лидера и по памяти. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти) ранее освоенными способами.

Модуль «спортивные игры». Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Таймаут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Адаптированные спортивные игры с элементами тенниса. Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля. Прыгающий мяч. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу от грудного места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски в корзину. Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч). Передача мяча по прямой, по диагонали и его прием.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

*Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общefизическая подготовка.** Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических нарядках (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) на заданном расстоянии и ориентировкой на звуковой сигнал. Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей подвижными мишенями (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты подвижных игр с высокой направленностью. Развитие выносливости. Равномерный бег передвижением на лыжах в режимах умеренной интенсивности ориентируясь на голос лидера. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижение по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные спортивные игры. Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).*

***Специальная физическая подготовка.** Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ногой в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. комплексы упражнений с гантелями индивидуально под обранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости. **Легкая атлетика.** Развитие выносливости. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) ориентируясь на звуковой сигнал. Развитие силовых способностей. Запрыгивание с последующим прыганием. Комплексы упражнений с набивными мячами. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные спортивные игры, эстафеты. Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учеб*

ного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). **Лыжные гонки.** Развитие выносливости. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. **Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты.** Развитие скоростных способностей, выносливости, координации и движений в адаптированных спортивных играх (голболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола), подвижных игр и эстафетах.

б класс

Знания физической культуре.

Самоконтроль. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работой за компьютером; упражнения для физкультурпауз, направленных на поддержание оптимально й работоспособности мышечно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег на скорость 60 м из положения низкого старта.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивания и прыгивания. Тренировка отдельных элементов прыжка (с малогоразбега: разбег, полет, приземление).

Метание мяча через препятствия. Метание малого (теннисного) мяча в цель на дальность. Метание гранаты с места и шага.

Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, стоек; ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией.

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбегом способом «согнув ноги» и способом «ноги врозь».

Гимнастические комбинации на скамейке и на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и легким бегом, поворотов с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз.

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упорноги врозь.

Лазание по канату в три приема.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одноименным и разношажным ходом. Повороты «переступанием» на месте и в движении, «упором». Имитация подъемов: «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Торможение «плугом», «упором». Совершенствование самостоятельной ходьбы по учебной лыжне.

Модуль «Спортивные игры». Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки в верх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения введении мяча в разных направлениях и по разной траектории, передачи броска мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам использования ранее разученных технических приемов. *Пионербол.* Прием передачи мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам использования ранее разученных технических приемов в подаче мяча, его ловле и передаче двумя руками снизу и сверху. *Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.* Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам использования ранее разученных технических приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование приема и подачи мяча.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общefизическая подготовка. Развитие силовых способностей.** Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических

снарядах(перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным натяжением). Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальной скоростью в разных направлениях и преодоление по поразличной высоте и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты подвижные и игры с скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижения на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и движущуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ногами в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений

Развитие координации движений. Броски набивного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полу приседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом сопорной руки и без опоры. Бег с максимальной скоростью «сходу». Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Подъем ступающими скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

7 класс

Знания физической культуры.

Первая помощь при травмах. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при изучении техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее изученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, стрелы шагов. Совершенствование техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки с высоты.

Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее изученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного

огохода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоёнными способами.

Модуль «спортивные игры». Пионербол. Правила игры и судейство. Поддача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Адаптированные спортивные игры элементами баскетбола. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов без мяча и мячом: ведение, приемы передачи, броски в корзину. Адаптированные спортивные игры элементами волейбола. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов. Адаптированные спортивные игры элементами футбола. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка». Общефизическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, от груди, из-за головы). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в пореогимнастическую стенку и безупора). Метание малых мячей подвижным мишеням (катящейся). Эстафеты и подвижные игры с высокой направленностью. Развитие выносливости. Равномерный бег передвигением на лыжах в режимах умеренной интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные спортивные игры. Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат). Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастной амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (складка). Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с гантелями индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны); метание набивного мяча из различных исходных положений. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Раз

вити силовых способностей. Запрыгивание последующим прыгиванием. Комплексы упражнений на бивных мячах. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте максимальной скоростью и темпом спортивной бега. Подвижные спортивные игры, эстафеты. **Лыжные гонки.** *Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах сравнительно равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.* Упражнения в поворотах на лыжах, преодоление небольших трамплинов. **Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты.** *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (гольф, теннис, волейбол, пионербол, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных игр и эстафет.

8 класс

Знания физической культуры.

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Способы самостоятельной деятельности.

Составление комплекса (ОРУ) для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности. Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры, подготовка мест занятий, правильное вождение обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Коррекция осанки и профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и строптизм.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Специальные беговые упражнения на месте на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники низкого старта. Бег низкого и высокого старта по сигналу. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Бег в равномерном темпе. Стартовый разбег до 60 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на технику и дальность полета с места и с разбега в 3-6 шагов. Метание гранаты с места. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Модуль «гимнастика». Строевая подготовка (размыкание и смыкание, переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении, обратное перестроение). ОРУ с предметами и без предметов. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие силы мышц рук. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине: вис стоя, вис стоя на согнутых руках, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев, вис присев сзади, вис на согнутых руках, вис согнувшись. Лазанье по гимнастической скамейке, по канату различными способами. Прыжок через гимнастическое козла, коня различными способами: прыжок ногой врозь, прыжок согнувшись, сед, сед ногой врозь, сед согнувшись, сед на пятках, сед углом, сед углом ногой врозь. Перекат, группировка, полушпагат, стойка на лопатках.

Модуль «Зимние виды спорта». Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Основы техники лыжных ходов. Специальные упражнения лыжника: имитационные упражнения на месте из стойки лыжника, упражнения на месте без лыжи на лыжах, упражнения при передвижении на лыжах по учебной лыжне. Повороты на месте переступанием сопорой и без опоры на палки. Совершенствование стойки лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Техника выполнения конькового хода. Имитация подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Ходьба по учебной лыжне с переходами с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 500.

Модуль «спортивные игры». Пионербол. Совершенствование выполнения основных понятий: условия трех шагов, условия трех касаний. Учебная игра с соблюдением всех правил. Голбол. Главные нарушения в голболе (преждевременный бросок, «мяч мячом»). Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. *Адаптированные спортивные игры элементами баскетбола.* Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов без мяча и мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. *Адаптированные спортивные игры элементами волейбола.* Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов. *Адаптированные спортивные игры элементами футбола.* Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее изученных технических приемов,

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общefизическая подготовка.** Развитие силовых способностей. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, от груди, из-

заголовы). *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку без упора). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой или левой рукой). Прыжки через скакалку на месте. Эстафеты подвижные игры с скоростной направленностью. *Развитие выносливости.* Равномерный бег передвигая на лыжах в режиме умеренной интенсивности. *Развитие координации движений.* Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные спортивные игры. *Развитие гибкости.* Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (пол ушпагат, шпагат). ***Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики.*** *Развитие гибкости.* Упражнения гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава. *Развитие координации движений.* Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. *Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с гантелями индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки с взмахом рук). ***Легкая атлетика.*** *Развитие выносливости.* Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). *Развитие силовых способностей.* Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Комплексы упражнений с набивными мячами. *Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом сопорой на руки. Подвижные спортивные игры, эстафеты. ***Лыжные гонки.*** *Развитие выносливости.* Передвигая на лыжах с сравнительно высокой скоростью в режиме умеренной и соревновательной скоростью. *Развитие координации.* Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, преодоление небольших трамплинов. ***Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты.*** *Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений* в адаптированных спортивных играх (гоболе, торболе, пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных игр и эстафетах.

9 класс

Знания физической культуры.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как

к средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и в время активного отдыха.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Беговые упражнения на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники низкого старта. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Бег различного темпа до 3 минут. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание мяча на технику и на дальность с места и с разбега в 3-6 шагов. Совершенствование техники метания гранаты.

Модуль «Гимнастика». Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Акробатические упражнения. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов вразмахи вания. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазанье по гимнастической скамейке и по канату различными способами. Совершенствование прыжка через гимнастического козла и коня различными способами и на технику выполнения. Седы: седногиврозь, седсогнув ноги, седуглом, седугломногиврозь.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный; одновременный двухшажный. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование стойки лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Имитация подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 500 м.

Модуль «Спортивные игры». *Пионербол.* Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Совершенствование приема и подачи мяча в заданную часть площадки. Совершенствование техники подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. *Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.* Техническая подготовка в игровых действиях: подача мяча в разные зоны площадки соперника; прием и передача мяча в движении, удары и блокировка.

Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Техника ведения мяча: ведением мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Техника бросков мяча: бросок мяча одной и двумя руками от головы в парах. Штрафной бросок:

двумя руками от груди, одной и двумя руками от головы, одной рукой от плеча. *Адаптированные спортивные игры элементами футбола.* Удар по катящемуся мячу внешней частью подошвы и носком. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Базовая физическая подготовка». Модуль «Базовая физическая подготовка». **Общезначимая физическая подготовка. Развитие силовых способностей.** Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительнымотяжением). Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальной скоростью. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой или левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Эстафеты подвижные игры с высокой направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижения на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.

Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой или левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Развитие силовых способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом сопорной руки и без опоры. Спортивные игры, эстафеты.

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

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Подъем ступающими скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

10 класс

Знания физической культуре.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение России. Олимпиады современности: странички истории.

Способы самостоятельной деятельности.

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактики средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при изучении техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминутки, дыхательной и ритмической гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча учебной гранаты с места, с шага, стрелометания. Совершенствование техники метания гранаты с места и разбега.

Толканиенабивныхмячей.Совершенствованиетехникитолканияядра.Прыжкичерезпрепятствия.Прыжкивдлинусместа,сразбегаспособом«согнувноги»,ввысоту.Прыжкивглубину.

*Модуль«гимнастика».*Строевыеупражнения.Общеразвивающиеупражнения(ОРУ)спредметамибез,впарах.Развитиекоординационных,силовыхспособностей,гибкостииправильнойосанки.Акробатическиеупражненияикомбинации.Выполнениеэлементовспортивнойгимнастикинаснарядках.Лазаниепоканатуразличнымиспособами.Упражнениявравновесиинагимнастическомбревне.Гимнастическиекомбинацииизранееразученныхэлементов.Висы:смешанныеипростые.Опорныйпрыжокчерезгимнастическоегокозлаиконя.

*Модуль«зимниевида спорта».*Передвижениеналыжахвколоннепоодному.Совершенствованиепопеременногодвухшажного,одношажногоибесшажногохода.Совершенствованиепередвиженияналыжахконьковымиходами.Техникавыполненияодновременногоконьковогохода.Повороты«переступанием»наместеивдвижении.Прохождениедистанциидо500мранееосвоеннымиспособами.

*Модуль«спортивныеигры».***Пионербол.**Правилаигрыисудейство.Подачаиприеммяча.Передвижениеигрокапоплощадке.Учебнаяиграсоблюдениемвсехправил.**Голбол.**Правилаигрыисудейство.Штрафнойбросок.Таймаут.Учебнаяиграбеззрительногоанализаторасоблюдениемвсехправил.**Адаптированныеспортивныеигрыэлементамибаскетбола.**Передачаиловлямячапослеотскокаотпола;бросоквкорзинудвумярукамиснизуиотгрудипослеведения.Игроваядеятельностьпоправиламиспользованиемранееразученныхтехническихприемовбезмячаисмячом:ведение,приемыпередачи,броскивкорзину.**Адаптированныеспортивныеигрыэлементамиволейбола.**Верхняяпрямаяподачмячавразныезоныплощадкисоперника;передачамячачезсеткудвумярукамисверхуипереводмячазаголову.Игроваядеятельностьпоправиламиспользованиемранееразученныхтехническихприемов.**Адаптированныеспортивныеигрыэлементамифутбола.**Средниеидлинныепередачимячапопрямойидиагонали;тактическиедействияпривыполненииугловогоудараивбрасываниимячаиззабоковойлинии.Игроваядеятельностьпоправиламиспользованиемранееразученныхтехническихприемов.

Прикладно-ориентированнаядвигательнаядеятельность.

*Модуль«Базоваяфизическаяподготовка».***Общезфизическаяподготовка.**Развитиесиловыхспособностей.Комплексыупражненийнатренажерныхустройствах.Упражнениянагимнастическихнарядах(перекладинах,гимнастическойстенкеит.п.).Броскинабивногомячадвумярукамииоднойрукойизположенийстояисидя(вверх,вперед,назад,встороны,снизуисбоку,отгрудиизаголова).**Развитиескоростныхспособностей.**Бегнаместевмаксимальномтемпе(вупореогимнастическуюстенкуибезупора).Метаниемалыхмячейподвижущимсямишеням(катящейся,раскачивающейся,летающей).Эстафетыиподвижныеигрысоскоростнойнаправленностью.**Развитиевыносливости.**Равномерныйбегипередвижениеналыжахврежимахумереннойинтенсивности.**Развитиекоординации**

*и*движений. Метаниемалыхибольшихмячейвмишень(неподвижнуюидвигающуюся).Передвиженияповозвышеннойинаклонной,ограниченнойпоширинеопоре(безпредмета).Упражнениявстатическомравновесии.Упражнениянаточностьдифференцированиямышечныхусилий.Подвижныеиспортивныеигры.*Развитиегибкости.*Упражнениянарастяжениеи расслаблениемышц.Специальныеупражнениядляразвитияподвижностисуставов(полушпагат,шпагат).

Специальнаяфизическаяподготовка.*Гимнастика*основамиакробатики.*Развитиегибкости.*Наклонытуловищавперед,назад,всторонуывозрастающейамплитудойдвиженийвположенииистоя,сидя,сидяногивсторону.Упражнениядляразвитияподвижностисуставов(полушпагат,шпагат,складка,).*Развитиекоординациидвижений.*Прохождениеусложненнойполосыпрепятствий,включаяпреодолениепрепятствийразнойвысоты,быстрымлазанием.Прыжкинаточностьотталкиванияиприземления.*Развитиесиловыхспособностей.*комплексыупражненийсгантелямисиндивидуальноподобранноймассой(движенияруками,поворотынаместе,наклоны,подскокисовзмахомрук);метаниенабивногомячаизразличныхисходныхположений;развитиевыносливости.*Легкаяатлетика.**Развитиевыносливости.*Равномерныйповторныйбегсфинальнымускорением(наразныедистанции).*Развитиесиловыхспособностей.*Специальныепрыжковыеупражнения.Запрыгиваниеиспоследующимспрыгиванием.Комплексыупражненийснабивнымимячами.*Развитиескоростныхспособностей.*Бегнаместесмаксимальнойскоростьюитемпом.Подвижныеиспортивныеигры,эстафеты.*Развитиекоординации.*Специализированныекомплексыупражненийнаразвитиекоординации(разрабатываютсянаосновеучебногоматериаларазделов«Гимнастика»и«Спортивныеигры»)*.Лыжныегонки.**Развитиевыносливости.*Передвижениеналыжахсравномернойскоростьюврежимахумереннойисоревновательнойскоростью.*Развитиекоординации.*Упражнениявповоротахиспускахналыжах.*АдаптированныеСпортивныеиподвижныеигры,эстафеты.**Развитиескоростныхспособностей,выносливости,координациидвижений*вадаптированныхспортивныхиграх(голболе,пионерболе,адаптированныхспортивныхиграхсэлементамибаскетбола,волейбола,футбола),подвижныхиграхисэстафетах.

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

3.1. Личностные результаты.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширять опыт деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский и гриолимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказание первой помощи при травмах ишибах, соблюдении правил техник и безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости его укрепления и длительного сохранения посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики и углубления вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования организации бивака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

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

Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

3.2. Метапредметные результаты.

Универсальные учебные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений между Олимпийскими играми древности и современными Олимпийскими играми, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности в время передвижения по маршруту и организации bivouака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения сна на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-

следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травмышибовво время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-

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

Универсальные учебные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников в об-

разцах техники выполнения разучиваемых упражнений и правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдение за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данным

и возрастно-

половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элемен-

ты движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать, контролировать технику выполнения физических упражне-

ний другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого

упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной

функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, само-

стоятельно разучивать сложнокоординированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентировать

ся на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

Специальные метапредметные результаты:

- использовать сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);

- применять осязательный и слуховой способы восприятия материала;

- осуществлять пространственную и социально-бытовую ориентировку, обладать мобильностью;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

3.3. Предметные результаты.

5 класс

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, 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, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильно выбирать обувь и форму одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и коррекционной нап

равленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий в полете в легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих;
- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

6 класс

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, 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, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильно выбирать обувь и форму одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

бах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и коррекционной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий в полётах в легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих;
- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

7 класс

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, 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 их с помощью особенностей выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, опр

еделятьихнаправленность,рациональнопланироватьрежимдняиучебнойнедели;

- руководствоватьсяправиламипрофилактикитравматизмаиподготовкиместзанятий,правильноговыбораобувииформыодеждывзависимостиотвременигодаипогодныхусловий;
- руководствоватьсяправиламиоказанияпервойдоврачебнойпомощипритравмахиушибахворемясамостоятельныхзанятийфизическимиупражнениями;
- использоватьзанятияфизическойкультурой,спортивныеигрыиспортивныесоревнованиядляукреплениясобственногоздоровья,повышенияуровняфизическихкондиций;
- составлятькомплексыфизическихупражненийоздоровительнойикорректирующейнаправленности,подбиратьиндивидуальнуюнагрузкусучётомфункциональныхособенностейивозможностейсобственногоорганизма;
- самостоятельноанализироватьособенностивыполнениядвигательныхдействийполегойатлетике,гимнастикесэлементамиакробатики,лыжнойподготовке,выявлятьошибкиисвоевременноустранятьих;
- взаимодействоватьсосверстникамивадаптированныхспортивныхиподвижныхиграх(волейбол,пионербол,голбол,футбол),оказыватьпомощьворганизацииипроведениизанятий,освоениновыхдвигательныхдействий,развитиифизическихкачеств;
- выполнятьупражнениянаформированиеправильнойосанки,специальныеупражнениядляглаз,упражнениядляпрофилактикиплоскостопия;
- выполнятькомплексыупражненийпопрофилактикеутомленияиперенапряженияорганизма,зрительногоанализатора,впроцессетрудовойиучебнойдеятельности;
- выполнятьобщеразвивающиеупражнения,целенаправленновоздействующиенаразвитиепространственнойориентировки,координации,общеймоторики,основныхфизическихкачеств(силы,быстроты,выносливости,гибкостиикоординации)всоответствиииндивидуальнымивозможностямислепыхислабовидящих;
- выполнятьгимнастическиеупражненияизчислахорошоосвоенныхупражнений;
- выполнятьлегкоатлетическиеупражнениявбеге,метанииипрыжках(ввысотуйдлину);
- выполнятьпередвиженияналыжахразличнымиспособами.

8класс

- соблюдатьправилабезопасностинаурокахфизическойкультуры;
- характеризоватьсодержательныеосновыздоровогообразажизни,раскрыватьеговзаимосвязьсоздоровьем,физическимразвитиимифизическойподготовленностью,формированиемкачествличностиипрофилактикойвредныхпривычек;
- определятьбазовыепонятияитерминыфизическойкультуры,применятьихвпроцессе

овместных занятий физическими упражнениями с своими сверстниками, излагать их помощь о способности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и коррекционной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий в полётах в атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих;
- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

9 класс

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, 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 сверстниками, излагать их с помощью особенностей выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и коррекционной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий в легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих;
- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

10 класс

- понимать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
 - определять характер травм ишибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
 - составлять и выполнять комплексы упражнений из изученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши);
 - составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из изученных упражнений с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши);
 - объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
 - совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий;
 - совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий;
 - совершенствовать технические действия в спортивных играх баскетбол, волейбол, футбол, голбол, торбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, организации тактических действий в нападении и защите;
 - тренироваться в упражнениях общей физической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей, соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
 - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его связь со здоровьем, 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 с своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, опр

еделятьихнаправленность,рациональнопланироватьрежимдняиучебнойнедели;

- руководствоватьсяправиламипрофилактикитравматизмаиподготовкиместзанятий,правильноговыбораобувииформыодеждывзависимостиотвременигодаипогодныхусловий;
- руководствоватьсяправиламиоказанияпервойдоврачебнойпомощипритравмахиушибахво времясамостоятельныхзанятийфизическимиупражнениями;
- использоватьзанятияфизическойкультурой,спортивныеигрыиспортивныесоревнованиядляукреплениясобственногоздоровья,повышенияуровняфизическихкондиций;
- составлятькомплексыфизическихупражненийоздоровительнойикорректирующейнаправленности,подбиратьиндивидуальнуюнагрузкусучётомфункциональныхособенностейивозможностейсобственногоорганизма;
- самостоятельноанализироватьособенностивыполнениядвигательныхдействийполегойатлетике,гимнастикесэлементамиакробатики,лыжнойподготовке,выявлятьошибкиисвоевременноустранятьих;
- выполнятьупражнениянаформированиеправильнойосанки,специальныеупражнениядляглаз,упражнениядляпрофилактикиплоскостопия;
- выполнятькомплексыупражненийпопрофилактикеутомленияиперенапряженияорганизма,зрительногоанализатора,впроцесструдовойиучебнойдеятельности;
- выполнятьобщеразвивающиеупражнения,целенаправленновоздействующиенаразвитиепространственнойориентировки,координации,общеймоторики,основныхфизическихкачеств(силы,быстроты,выносливости,гибкостиикординации)всоответствиииндивидуальнымивозможностямислепыхислабовидящих;
- выполнятьгимнастическиеупражненияизчислахорошоосвоенныхупражнений;
- выполнятьлегкоатлетическиеупражнениявбеге,метанииипрыжках(ввысотуидлину);
- выполнятьпередвиженияналыжахразличнымиспособами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре – 2 часа							
1.1.	Страницы истории.				<ul style="list-style-type: none"> • Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью; • определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями с своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • составляют комплексы физических упражнений оздоровительной и коррегирующей направленности, подбирают индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • задают вопросы по организации спортивных соревнований, делают выводы о возможности их участия; • описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренний зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия физической культурой, тренировочные занятия по видам спорта; • приводят примеры содержательного наполнения форм занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности; 		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
1.2	Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.						

				<ul style="list-style-type: none"> • осознают положительное влияние каждой из форм организации занятий на состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность; • характеризуют Олимпийские игры как яркое культурное событие Древнего мира; • излагают версию их появления и причины завершения; • анализируют состав видов спорта, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции, сравнивают их с видами спорта из программы современных Олимпийских игр; • находят сходства и различия в организации древних и современных Олимпийских игр. • Беседа «Борьба с терроризмом»; урок -практикум «Космос - это мы»; забег, посвященный победе Вов • инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.(2ч.)						
2.1.	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Физическое развитие человека, его показатели и способы их измерения. Осанка как показатель физического развития, правила			<ul style="list-style-type: none"> • Разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность, рационально планируют режим дня и учебной недели; • руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах ишибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; • изучают комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; • знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями его показателей в течение дня; • составляют комплексы общеразвивающих упражнений для коррекции нарушений осанки; • устанавливают связь и приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития; • знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», их виды и возможные причины нарушения; 		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности				<ul style="list-style-type: none"> устанавливаются связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья; выбирают индивидуальный способ регистрации пульса (наложение руки на запястье; на сонную артерию; в область сердца); <p>измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании занятий.</p>		
2.2	Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Самостоятельное проведение комплексов общеразвивающих упражнений. Приемы измерения пульса.						
Итого по разделу		2					
Раздел 3. Физическое совершенствование (45ч.)							
Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2ч.)							
3.1	Роль значения физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминутки. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики в П				<ul style="list-style-type: none"> знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях физической культурой; знакомятся с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность», её ролью и значением в здоровом образе жизни современного человека; отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях; разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий; разучивают упражнения на развитие гибкости, выполняют их из разных исходных положений, со сменными и разносменными движениями руками и ногами, вращением туловища; 		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости.				<ul style="list-style-type: none"> • выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • разучивают упражнения в равновесии, точности движений, жонглирование мячом (теннисным) мячом; 		
3.2	Упражнения на развитие координации (равновесие тела; точность движений; жонглирование мячами). Упражнения на формирование телосложения с использованием внешних отягощений (гантелей).				<ul style="list-style-type: none"> • выполняют упражнения на развитие координационных способностей; разучивают упражнения с гантелями на развитие отдельных мышечных групп. 		
Гимнастика с основами акробатики. (8ч.)							
3.3	Строевые упражнения.				<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений; • выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих 		
3.4	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах.						
3.5	Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.						
3.6	Акробатические упражнения.						
							https://resh.edu.ru/subject/9/5/

3.7	Лазание по канату. Висы: смешанные и простые.				<p>хучащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика); • выполняют комплексы специальных упражнений; 		
3.8	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.				<ul style="list-style-type: none"> • выполняют контрольно-практические работы; • выполняют физическую страховку и само страховку; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; 		
3.9	Гимнастические комбинации из разных элементов				<ul style="list-style-type: none"> • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; 		
3.10	Опорный прыжок через гимнастическое козлаиконя.				<ul style="list-style-type: none"> • включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы улучшения; • аргументируют своё мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		
Лёгкая атлетика. (16ч.)							
3.11	Различные виды ходьбы и бега.				<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить; план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; 		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.12							
3.13							
3.14							

3.15	Бегускорением.				<ul style="list-style-type: none"> • выполняютлегкоатлетическиеупражнениявбеге,метанииипрыжках(ввысотуйдлину); • выполнятьупражнениянаформированиеправильнойосанки,специальныеупражнениядляглаз,упражнениядляпрофилактикиплоскостопия; • выполняютобщеразвивающиеупражнения,целенаправленновоздействующиенаразвитиепространственнойориентировки,координации,общеймоторики,основныхфизическихкачеств(силы,быстроты,выносливости,гибкостиикоординации)всоответствиисиндивидуальнымивозможностямислабовидящихучащихся; • выполняютдвигательныедействияизбазовыхвидовспорта(легкаяатлетика); • выполняютконтрольно-практическиеработы; • организуютсамостоятельнуюдеятельностьсучётомтребованийеебезопасности; • прогнозируюттрудности,которыемогутвозникнутьприрешенииспортивнойзадачи; • осуществляютконтрольрезультатаипроцессаспортивнойдеятельности; • объясняютпричиныуспеха(неудач.)вдеятельности; • проявляютдисциплинированность,трудолюбиеиупорствождостижениипоставленныхцелей; • анализируютиобъективнооцениваютрезультатысобственноготруда,находятвозможностииспособыулучшения; • сравниваютполученныерезультатысисходнойзадачей; • аргументируютсвоемнение; • включаютсявобщениеивзаимодействиеисоверстникаминапринципахуваженияидоброжелательности,взаимопомощиисопереживания; <p>общаютсяивзаимодействуютсоверстникаминапринципахвзаимовзаимопомощи,дружбыитолерантности.</p> <p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>			
3.16	Бегвразличномте							
3.17	мпе.Бегвчередованиисходьбой							
3.18	Бегнаскорость.							
3.19	Бросаниеиловляна							
3.20	абивногомяча.							
3.21	Метаниемячасместа,сшага,стрелшагов.Изучениетехникиметаниягранатысместа							
3.22								
3.23								
3.24								
3.25								
3.26	Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину.							
Лыжная подготовка.(13ч.)								
3.27								

3.28	Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременног о двухшажного и бесшажного хода.				<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить по плану; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (лыжные гонки); • выполнять передвижения на лыжах различными способами; • выполняют контрольно-практические работы; • формируют навык быстрого передвижения на лыжах попеременног о двухшажным и одновременным бесшажным ходами; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • осуществляют контроль результатов в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • аргументируют свое мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.29						
3.30						
3.31						
3.32						
3.33						
3.34						
3.35						
3.36						
3.37						
3.38	Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.					
3.39						
Спортивные игры (6 часов)						
3.40	Баскетбол-2 часа Упражнения игры баскетбол: передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении.				<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить по плану; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (спортивные игры); • выполняют контрольно-практические работы; 	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.41						

	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой из мейкой. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места			<ul style="list-style-type: none"> • формируют навык перемещения игроков по площадке, передачи бросков; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач.) деятельности; • аргументируют свое мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		
3.42	Пионербол. Элементы игры в волейбол. (2ч.) Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и			<ul style="list-style-type: none"> • Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях спортивными играми; • изучают правила игры и основы судейства; • закрепляют и совершенствуют технику передвижения игроков по площадке; • закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; • разучивают и закрепляют технику подачи мяча; • ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками с места; • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча ; • закрепляют и совершенствуют технику всех игровых действий посредством учебной игры, с соблюдением всех правил. 		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.43						

	перевод мяча за го- лову. Игровая деят- ельность по прави- лам использования мяча ранее изучен- ных технических при- ёмов.				- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.		
3.44	Элементы игры в ф- утбол. (2ч.) Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагона- ли; тактические дей- ствия при выполне- нии углового удар- а и бросывании мя- ча из- за боковой линии. Игровая деятель- ность по правилам использования мя- ча ранее изученных технических приём- ов.				<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность, стремятся ее осуществить; план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют контрольно-практические работы; • формируют навык перемещения игроков по площадке, передач; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты своего труда; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • аргументируют свое мнение; • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		
3.45							
Итого по разделу		45					
Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19ч.)							
Модуль: «Базовая физическая подготовка и специальная физическая подготовка». (16ч.)							

Модуль: Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты. (3ч.)							
4.1	Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.				<ul style="list-style-type: none"> Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность, стремятся ее осуществить; план; актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой; выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; выполняют контрольно-практические работы; прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; прогнозируют последствия своих решений и действий; находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; сравнивают полученные результаты с исходной задачей; осуществляют контроль результатов в процессе спортивной деятельности; согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; аргументируют свое мнение. инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		
4.2	Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т.п.)						
4.3	Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, с низу и сбоку, от груди, из-за головы).						
4.4	Бег на месте в максимальной темпе (в упоре гимнастической стенкой и без упора).						
4.5	Метание малых мячей подвижными мишенями (катящейся, раскачивающейся, летящей).						
4.6	Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся)						
4.7	Эстафеты и подвижные игры с скор						
4.8							
4.9							

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

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

	остнойнаправлен ностью.						
4.10	Равномерныйбег						
4.11	ипередвиженияна лыжахврежимаху мереннойинтенси вности.						
4.12	Передвиженияпо возвышеннойина клонной,огранич еннойпоширинео поре(безпредмета).						
4.13	Упражнениявста тическомравнове сии.Упражнения наточностьдиффе ренцированиямы шечныхусилий.						
4.14	Упражнениянара стяжениеирассла блениемышц.						
4.15	Специальныеупр ажнениядляразви тияподвижностис уставов(полушпа гат,шпагат)						https://resh.edu.r u/subject/9/5/
4.16	Подвижныеиспор тивныеигры						
4.17	Развитиескорост					<ul style="list-style-type: none"> Используютзанятияфизическойкультурой,спортивныеигрыиспортивныесо ревнованиядляукреплениясобственногоздоровья,повышенияуровняфизиче скихкондиций; выполнятьупражнениянаформированиеправильнойосанки,специальныеуп 	
4.18	ныхспособностей						
4.19	,выносливости,ко ординациидвиже						

	ний адаптированных спортивных игр (пионерболе, адаптированных спортивных играх элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных игр и эстафетах.			<p>ражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют контрольно-практические работы; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты своего труда; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • аргументируют свое мнение. • инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		
Итого по разделу	19					
Общее количество часов по программе	68					

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль	Практиче			

			ные рабо ты	ские рабо ты			
Раздел 1. Знания о физической культуре – 2 часа							
1.1.	Страницы истории.				<ul style="list-style-type: none"> • Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью; • определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями с собственными сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • составляют комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирают индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями её показателей в течение дня; • повторяют и закрепляют способы измерения пульса; • измеряют пульс после выполнения упражнений (или двигательных действий) в начале, середине и по окончании занятий; • составляют комплексы общеразвивающих упражнений для коррекции нарушений осанки; • устанавливают связь и приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития; • знакомятся с понятиями «правильная осанка» и «неправильная осанка», их видами и возможными причинами нарушения; • устанавливают связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья; • изучают понятие «режим дня». • Беседа «Борьба с терроризмом»; урок - практикум «Космос – это мы»; забег, посвященный победе Вов 	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	
1.2	Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.						https://resh.edu.ru/subject/9/6/

					<ul style="list-style-type: none"> • инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		
Итого по разделу		2					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.(2ч.)							
2.1.	<p>Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.</p>				<ul style="list-style-type: none"> • Разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность, рационально планируют режим дня и учебной недели; • руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; • изучают комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; • знакомятся с правилами составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой; • заполняют план в течение учебного года; • знакомятся с понятием «физическая подготовка», рассматривают его содержание и наполнение (физические качества), осмысливают физическую подготовленность как результат физической подготовки; • устанавливают причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств и функциональными возможностями основных систем организма, повышением их резервных и адаптивных свойств; • устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма; • знакомятся с основными показателями физической нагрузки «интенсивность» и «объём», способами их дозирования во время самостоятельных занятий; • знакомятся с правилом регулярности и систематичности в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; • знакомятся с правилом доступности и индивидуализации при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической 		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.2	<p>Правила проведения измерительных процедур, оценка физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.</p> <p>Правила и способы составления пла</p>				<ul style="list-style-type: none"> • устанавливают причинно-следственную связь между физической подготовкой и укреплением организма; • знакомятся с основными показателями физической нагрузки «интенсивность» и «объём», способами их дозирования во время самостоятельных занятий; • знакомятся с правилом регулярности и систематичности в проведении занятий физической подготовкой, способами его выполнения при планировании самостоятельных занятий; • знакомятся с правилом доступности и индивидуализации при выборе величины физической нагрузки, рассматривают и анализируют способы определения величины физической нагрузки с учётом индивидуальных показателей физической 		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	на самостоятельных занятиях физической подготовкой.				<p>кой подготовленности (по продолжительности и скорости выполнения, по количеству повторений);</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику тестовых упражнений и способов регистрации их выполнения; • знакомятся с правилами и требованиями к проведению процедуры измерения показателей физической подготовленности (правил тестирования); • проводят тестирование индивидуальных показателей физической подготовленности и сравнивают их с возрастными стандартами; <p>выявляют «отстающие» в своём развитии физические качества и определяют состав упражнений для их целенаправленного развития.</p>		
Итого по разделу		2					
Раздел 3. Физическое совершенствование (45ч.)							
Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2ч.)							
3.1	Правил самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.				<ul style="list-style-type: none"> • Повторяют ранее изученные правила техники безопасности; • выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • углубляют ранее полученные знания за счёт разучивания новых сведений по обеспечению безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, одежды и обуви, гигиенических правил по организации безопасного проведения занятий; • определяют мышечные группы для направленного воздействия в них физических упражнений; • отбирают необходимые физические упражнения и определяют их дозировку, составляют комплекс коррекционной гимнастики (консультируются с учителями); 		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.2	Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профи				<ul style="list-style-type: none"> • разучивают комплекс упражнений, включающих самостоятельные занятия; • повторяют ранее полученные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения; • составляют индивидуальный комплекс зрительной гимнастики, определяют дозировку его упражнений и продолжительность выполнения; <p>разучивают комплекс зрительной гимнастики и включают его в дневник по физической культуре, выполняют комплекс в режиме учебного дня.</p>		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	лактикинарушен иязрениявовремя учебныхзанятийи работойзакомпь ютером;упражне ниядляфизкультп ауз,направленны хнаподдержание оптимальнойрабо тоспособностим ыщцопорно- двигательногоап паратаврежимеуч ебнойдеятельнос ти						
Гимнастика с основами акробатики.(8ч.)							
3.3	Строевыеупражн ения(построения, перестроения,раз мыкания,смыкан ия,строевойшаг).				<ul style="list-style-type: none"> • Формулируютучебнуюзадачу,выбираютвозможныеспособеедостижения, планируютдеятельностьстремятсяосуществитьплан; • актуализируютимеющиесятеоретическиезнанияпотемеурока; • соблюдаютправилабезопасностипривыполнениигимнастическихупражне ий; 		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.4	Общеразвивающ иеупражнения(О РУ)спредметами ибез,впарах.				<ul style="list-style-type: none"> • выполняютдвигательныедействияизбазовыхвидовспорта; • выполняютгимнастическиеупражненияизчислахорошоосвоенныхупражне ний; 		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.5	Акробатическаяк омбинацияизобщ еразвивающихис				<ul style="list-style-type: none"> • выполняютупражнениянаформированиеправильнойосанки,специальныеуп ражнениядляглаз,упражнениядляпрофилактикиплоскостопия; • выполняютобщеразвивающиеупражнения,целенаправленновоздействующ иенаразвитиепространственнойориентировки,координации,общеймоторик и,основныхфизическихкачеств(силы,быстроты,выносливости,гибкостиико ординации)всоответствиисиндивидуальнымивозможностямислабовидящи хучащихся; 		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.6	ложнокоординир ованныхупражне ний,стоек;ранее рзученныхакроба тическихупражне ний.				<ul style="list-style-type: none"> • выполняютконтрольно-практическиеработы; • выполняютфизическуюстраховкуисамостраховку; 		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

3.7	Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложных координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руки и ног с разной амплитудой траекторией.				<ul style="list-style-type: none"> • выполняют строевые и общеразвивающие упражнения. • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • включаются в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • пишут терминологический диктант; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют своё мнение. 		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.8	Опорные прыжки через гимнастическое козла с разбега способом «согнув ноги» и способом «ноги врозь».				<ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.9	Гимнастические комбинации на скамейке и на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих сложных координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями и удержаниями						https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	нием статических поз.								
3.10	Упражнения на высокой гимнастической перекладине: висы; упорноги врозь. Лазание по канату в три приёма.								https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Лёгкая атлетика. (16ч.)									
3.11	Различные виды ходьбы и бега.					<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность, стремятся ее осуществить по плану; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; 			https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.12									
3.13									
3.14									
3.15	Бег с ускорением.					<ul style="list-style-type: none"> • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют контрольно-практические работы; • выполняют легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину); 			
3.16	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.								
3.17	Бег на скорость 60 м из положения низкого старта.								
3.18	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега в особом «согнув ног»								
3.19	Прыжок в высоту с					<ul style="list-style-type: none"> • выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих учащихся; • организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата и процесс спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении и пост 			
3.20									
3.21									

3.22	разбегаспособом				авленныхцелей; • анализируютиобъективнооцениваютрезультатысобственноготруда,находя твозможностииспособыихулучшения; • сравниваютполученныерезультатысисходнойзадачей; • аргументируютсвоемнение; • включаютсявовзращениеивзаимодействиесосверстникаминапринципахуваже нияидоброжелательности,взаимопомощиисопереживания; • общаютсяивзаимодействуютсосверстникаминапринципахвзаимоуважения ивзаимопомощи,дружбыитолерантности. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.		
3.23	«перешагивание» ;ранееразученны епрыжковыеупра жжениявдлинув ысоту,напрыгива нияиспрыгивания .Тренировкаотде льныхэлементовп рыжка(смалогора збега:разбег,полё т,приземление).						
3.24	Метаниемячачер						
3.25	езпрепятствия.М						
3.26	етаниемалого(тен нисного)мячавце льинадальность. Метаниегранаты сместаисшага.						
Лыжнаяподготовка.(13ч.)							
3.27	Передвижениена лыжаходновремен нымодношажным ходом.				• Формулируютучебнуюзадачу,выбираютвозможныеспособыеедостижения, планируютдеятельностьистремятсясуществитьплан; • актуализируютимеющиесятеоретическиезнанияпотемеурока; • соблюдаютправилабезопасностипризанятияхзимнимивидамиспорта; • выполняютдвигательныедействияизбазовыхвидовспорта; • выполнятьпередвиженияналыжахразличнымиспособами; • выполняютконтрольно-практическиеработы; • формируютнавыкбыстрогопередвиженияналыжахпопеременнымдвухшаж нымидновременнымбесшажнымходами; • прогнозируюттрудности,которыемогутвозникнутьприрешенииспортивной задачи; • прогнозируютпоследствиясвоихрешенийидействий; • находятошибкипривыполненииучебныхзаданий,отбираютспособыихиспра		https://resh.edu.r u/subject/9/6/
3.28							
3.29							
3.30							
3.31							
3.32	Повороты«перест упанием»наместе ивдвижении,«упо ром».						https://resh.edu.r u/subject/9/6/
3.33							
3.34							
3.35							
3.36	Имитацияподъём ов:«лесенкой»,«ё лочкой»,«полуёл очкой».Торможе						https://resh.edu.r u/subject/9/6/
3.37							

	ние «плугом», «упором».				<p>вления;</p> <ul style="list-style-type: none"> сравнивают полученные результаты с исходной задачей; осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; аргументируют свое мнение. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		
3.38	Совершенствование самостоятельной ходьбы по учебной лыжне.						https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.39							
Спортивные игры (6 часов)							
3.40	Баскетбол-2 часа Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки в верх толчком одной ногой и приземление на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.				<ul style="list-style-type: none"> Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить по плану; актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; выполняют контрольно-практические работы; формируют навык перемещения игроков по площадке, передачи бросков; прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; прогнозируют последствия своих решений и действий; находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; сравнивают полученные результаты с исходной задачей; осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; аргументируют свое мнение. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать 		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.41	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в различных направлениях и по различной траектории, передачи броска мяча в корзину. Правила игры				<ul style="list-style-type: none"> сравнивают полученные результаты с исходной задачей; осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; аргументируют свое мнение. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать 		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.				мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.		
3.42	Пионербол. Элементы игры в волейбол.(2ч.) Приём передачи мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.				<ul style="list-style-type: none"> • Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях с спортивными играми; • изучают правила игры и основы судейства; • закрепляют и совершенствуют технику передвижения игроков по площадке; • закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; • разучивают и закрепляют технику подачи мяча; • ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками с места; • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча ; <p>закрепляют и совершенствуют технику всех игровых действий посредством учебной игры, с соблюдением всех правил.</p> <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.43	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его ловле и передаче двумя руками снизу и сверху.				<ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча ; <p>закрепляют и совершенствуют технику всех игровых действий посредством учебной игры, с соблюдением всех правил.</p> <p>-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3.44	Элементы игры в футбол.(2ч.) Удары по мячу с разбега.				<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить по плану; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях с спортивными играми; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют контрольно-практические работы; • формируют навык перемещения игроков по площадке, передач; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной 		
3.45	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его ловле и передаче двумя руками снизу и сверху.				<ul style="list-style-type: none"> • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной 		https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	ченых технических приёмов встанова и передаче мяча, его ведении и обводке. Совершенствование приёма и подачи мяча.				<p>задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты своего труда; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • аргументируют своё мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		
Итого по разделу		45					
Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19ч.)							
Модуль: «Базовая физическая подготовка и специальная физическая подготовка». (16ч.)							
Модуль: Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты. (3ч.)							
4.1	Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастной амплитудой движений в положении стоя, сидя, с идиной в стороны. Упражнения гимнастической палкой (укороченной скалкой) для развития подвижности и плечевого сустава				<ul style="list-style-type: none"> • Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить; план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют контрольно-практические работы; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; 		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4.2							

	а(выкруты).Комплексыобщеразвивающихупражненийповышеннойамплитудойдляплечевых,локтевых,тазобедренныхиколенныхсуставов,дляразвитияподвижностипозвоночногостолба.Комплексыактивныхипассивныхупражненийсбольшойамплитудойдвижений.				<ul style="list-style-type: none"> • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты своего труда; • объясняют причины успеха(неудач.) в деятельности; • аргументируют свое мнение. • инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		
4.3	Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места.						
4.4	Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.						https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4.5							

4.6	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег максимальной скоростью в режиме повторного-интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разных дистанциях). Развитие силовых способностей. Прыжки в высоту с доставанием из положения виса. Прыжки в длину с места, с продвижением в разные стороны). Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.								
4.7	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег максимальной скоростью в режиме повторного-интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разных дистанциях). Развитие силовых способностей. Прыжки в высоту с доставанием из положения виса. Прыжки в длину с места, с продвижением в разные стороны). Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.								
4.8	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег максимальной скоростью в режиме повторного-интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разных дистанциях). Развитие силовых способностей. Прыжки в высоту с доставанием из положения виса. Прыжки в длину с места, с продвижением в разные стороны). Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.								https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4.9	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.								https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4.10	Лыжные гонки. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «ле								https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	сенкой», «ёлочко й».						
4.11	Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.						https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4.12	Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом спортивной ходьбы. Бег с максимальной скоростью «с ходу».						https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4.13	Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений и тренажеры.						https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4.14	Специализированные комплексы упражнений и тренажеры.						
4.15	Специализированные комплексы упражнений и тренажеры.						
4.16	Специализированные комплексы упражнений и тренажеры. Подвижные и спортивные игры.						
4.17	Развитие скоростных способностей.						

4.18	ных способностей, выносливости, координации движений и адаптированных спортивных игр (пионерболе, адаптированных спортивных игр с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных игр и эстафет.				<ul style="list-style-type: none"> • Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют контрольно-практические работы; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • аргументируют свое мнение. • инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		
4.19							https://resh.edu.ru/subject/9/6/
Итого по разделу		19					
Общее количество часов по программе		68					

7 класс

		Количество часов	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Виды, формы	Электронные (цифровые)
--	--	-------------------------	--	--------------------	-------------------------------

№ п/п	Наименование разделов и тем программы				контроля	образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре – 2 часа						
1.1.	Страницы истории.					https://resh.edu.ru/subject/9/7/
1.2	Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.			<ul style="list-style-type: none"> • Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью; • определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями с своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • составляют комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирают индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • знакомятся с понятием «работоспособность» и изменениями её показателей в течение дня; • знакомятся с понятием «здоровье» и его тремя уровнями; • знакомятся с правильным режимом дня и режимом питания; • составляют комплексы упражнений для сохранения и поддержания правильной осанки; • составляют комплексы упражнений для укрепления мышц стопы; • знакомятся с психологическими особенностями ввозрастном развитии; • узнают о положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на волевые, моральные и нравственные качества человека; • обсуждают условия и ситуации, в которых проявляются качества личности на занятиях физической культурой и спортом; 		

				<ul style="list-style-type: none"> • узнают примеры проявления личностных качеств великими спортсменами, приводят примеры из своего жизненного опыта. • Беседа «Борьба с терроризмом»; урок -практикум «Космос - это мы»; забег, посвященный победе Вов • инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.(2ч.)						
2.1.	Правил техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.			<ul style="list-style-type: none"> • Разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность, рационально планируют режим дня учебной недели; • руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; • изучают комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; • анализируют требования безопасности и гигиены при школьной спортивной площадке, местах активного отдыха в лесопарках; приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения; • анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажёрным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения; • изучают гигиенические правила планирования содержания занятий на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения; • устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травмы и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; • осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют её значение в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической по 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2.2	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процеду			<ul style="list-style-type: none"> • Разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность, рационально планируют режим дня учебной недели; • руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; • изучают комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; • анализируют требования безопасности и гигиены при школьной спортивной площадке, местах активного отдыха в лесопарках; приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения; • анализируют требования безопасности и гигиены к спортивному оборудованию и тренажёрным устройствам, располагающимся в местах занятий; приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения; • изучают гигиенические правила планирования содержания занятий на открытом воздухе в зависимости от погодных и климатических условий, осознают целесообразность и необходимость их выполнения, приводят примеры и делают выводы о целесообразности их выполнения; • устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травмы и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; • осмысливают понятие «техническая подготовка», выясняют её значение в жизни человека и его профессиональной деятельности, укреплении здоровья и физической подготовленности, приводят примеры необходимости технической по 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	<p>рыоценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.</p>			<p>дготовки для школьников;</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучают основные правила технической подготовки, осмысливают необходимость соблюдения при самостоятельных занятиях по обучению новым физическим упражнениям; • осмысливают понятие «двигательное действие», его общность и различие с понятием «физическое упражнение», рассматривают примеры и выявляют отличительные признаки, устанавливают причинно-следственную связь между двигательными действиями и физическими упражнениями; знакомятся с понятием «техника двигательного действия», рассматривают основные ее проявления, приводят примеры двигательных действий с ошибками и недостаточной техникой выполнения; • осмысливают понятия «двигательное умение» и «двигательный навык», их общие и отличительные признаки, устанавливают связь с техникой выполнения двигательных действий, характеризуют особенности выполнения физических упражнений на уровне умения и навыка; • обсуждают роль психических процессов внимания и памяти в освоении новых физических упражнений, приводят примеры и доказывают их значение в обучении и физическим упражнениям; • устанавливают причинно-следственную связь между скоростью и техникой освоения физических упражнений и активностью процессов внимания и памяти; • разучивают способы оценивания техники физических упражнений в процессе самостоятельных занятий (результативность действия; сравнение с эталонной техникой; сравнение индивидуальных представлений с иллюстративными образцами); • проводят оценивание техники разученных упражнений и определяют качество их освоения; • рассматривают основные причины появления ошибок при обучении технике физических упражнений, обсуждают причины их появления и последствия для безопасности занятий физической культурой и спортом, делают выводы; • приводят примеры негативного влияния ошибок на качество выполнения двигательных действий; анализируют способы предупреждения ошибок при разучивании новых физических упражнений, рассматривают основные варианты их предупреждения (использование подводящих и подготовительных упражнений 		
--	---	--	--	--	--	--

					<p>й);</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают правила обучения физическим упражнениям: «от простого к сложному»; «от известного к неизвестному»; «от освоенного к неосвоенному»; приводят примеры целесообразности использования каждого из них при самостоятельных занятиях технической подготовкой; • выбирают физическое упражнение из плана учебной четверти учителя и составляют план для индивидуальных занятий технической подготовкой. • инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		
Итого по разделу		2					
Раздел 3. Физическое совершенствование (45ч.)							
Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2ч.)							
3.1	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.				<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • знакомятся с способами и правилами измерения отдельных участков тела; • разучивают способы измерения окружности плеча, груди, талии, бедра, голени (обучение в парах); • составляют индивидуальный комплекс упражнений коррекционной гимнастики и разучивают его; • отбирают упражнения по коррекции телосложения, профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня; • разучивают комплекс профилактических упражнений и планируют его в режиме учебного дня; 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.2	Индивидуально ориентированные оздоровительные технологии: комплексы упражнений адаптивной				<ul style="list-style-type: none"> • выполняют оздоровительную ходьбу и бег. • инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.						
Гимнастика с основами акробатики. (8ч.)							
3.3	Строевые упражнения				<ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • отвечают на вопросы по теме урока; 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.4	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах.				<ul style="list-style-type: none"> • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • наблюдают и анализируют образец двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика); 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.5	Акробатические упражнения.				<ul style="list-style-type: none"> • описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика); • делают выводы по задачам самостоятельного обучения; 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.6					<ul style="list-style-type: none"> • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • выполняют строевые упражнения; 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.7	Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.				<ul style="list-style-type: none"> • выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений; • выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.8	Опорный прыжок через гимнастическое козла.				<ul style="list-style-type: none"> • выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующи на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих учащихся; 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.9	Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.				<ul style="list-style-type: none"> • выполняют ОРУ с предметами и без, в парах; • развивают координационные и силовые способности, гибкость; • применяют жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.10	Висы: смешанные и простые..				<ul style="list-style-type: none"> • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика); • выполняют задания под контролем учителя; • контролируют выполнение техники двигательных действий другими учащимися; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении и пост 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

				<p>авленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники выполнения гимнастических упражнений; • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; • выполняют контрольно-практическую работу; • пишут терминологический диктант; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • включаются в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимного уважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • анализируют и объективно оценивают результаты своего труда, находят возможности и способы улучшения; • аргументируют своё мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 			
Лёгкая атлетика. (16ч.)							
3.11	Различные виды ходьбы и бега.				<ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • отвечают на вопросы по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы её достижения; • наблюдают и анализируют образец двигательных действий из базовых видов спорта (лёгкая атлетика); • описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (лёгкая атлетика); 		
3.12							
3.13							
3.14							
3.15	Бег с ускорением.						https://resh.edu.ru/subject/9/7/

3.16	Бег вразличном темпе. Бег в чередовании с ходьбой.				летика);		
3.17	Бег на скорость 60 м из положения низкого старта.				<ul style="list-style-type: none"> • делают выводы по задачам самостоятельного обучения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике бега, прыжков и метания; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика); • выполняют легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину); • выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующи на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих учащихся; • контролируют выполнение техники двигательных действий другими учащимися; • выполняют контрольно-практическую работу; • пишут терминологический диктант; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • включаются в общение и взаимодействие с одноклассниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты своего труда, находя 		
3.18	Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с разбега способом «согнутой ноги»						
3.19	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»						
3.20	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»						
3.21	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»						
3.22	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»						
3.23	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»						
3.24	Бросание и ловля набивного мяча.						
3.25	Метание мяча с места, с шага, стрелы с шагов. Совершенствование техники метания гранаты с места.						
3.26	Метание мяча с места, с шага, стрелы с шагов. Совершенствование техники метания гранаты с места.						

					<p>твозможностииспособыихулучшения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • аргументируютсвоемнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 				
Лыжнаяподготовка.(13ч.)									
3.27	Передвижение на лыжах одновременно модношажными ходом.				<ul style="list-style-type: none"> • Актуализируютимеющиесятеоретическиезнанияпотемеурока; • отвечаютнавопросыпотемеурока; • формулируюттемуурокаиучебнуюзадачу,выбираютвозможныеспособыеедостижения; • наблюдаютианализируютобразецтехникивыполненияразличныхспособовпередвиженияналыжах,выделяютосновныеэлементыиопределяюттрудности вихисполнении,формулируютзадачидлясамостоятельногосовершенствования; • знакомятсарекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдляосвоенияисовершенствованиятехникиразличныхспособовпередвиженияиповоротахналыжах; • соблюдаютправилатехникибезопасностинауроке; • проявляютдисциплинированность,трудолюбиеиупорствовдостиженииипоставленныхцелей; • выполняютзаданияподконтролемучителя; • выполняютдвигательныедействияизбазовыхвидовспорта(лыжнаяподготовка); • выполнятьпередвиженияналыжахразличнымиспособами. • выполняютконтрольно-практическуюработу; • общаютсяивзаимодействуютсосверстникаминапринципахвзаимовзаимопомощи,дружбыитолерантности; • проявляютположительныекачестваличностииуправляютсвоимиэмоциямивразличных(нестандартных)ситуацияхиусловиях; • анализируютуспешностьвыполнениязаданий; • находятвозможностииспособыихулучшения; • аргументируютсвоемнение. 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/		
3.28									
3.29									
3.30									
3.31									
3.32	Техникавыполненияодновременногодвухшажногохода.				<ul style="list-style-type: none"> • соблюдаютправилатехникибезопасностинауроке; • проявляютдисциплинированность,трудолюбиеиупорствовдостиженииипоставленныхцелей; • выполняютзаданияподконтролемучителя; • выполняютдвигательныедействияизбазовыхвидовспорта(лыжнаяподготовка); • выполнятьпередвиженияналыжахразличнымиспособами. • выполняютконтрольно-практическуюработу; • общаютсяивзаимодействуютсосверстникаминапринципахвзаимовзаимопомощи,дружбыитолерантности; • проявляютположительныекачестваличностииуправляютсвоимиэмоциямивразличных(нестандартных)ситуацияхиусловиях; • анализируютуспешностьвыполнениязаданий; • находятвозможностииспособыихулучшения; • аргументируютсвоемнение. 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/		
3.33									
3.34									
3.35									
3.36	Повороты«переступанием»наместевдвижении.				<ul style="list-style-type: none"> • соблюдаютправилатехникибезопасностинауроке; • проявляютдисциплинированность,трудолюбиеиупорствовдостиженииипоставленныхцелей; • выполняютзаданияподконтролемучителя; • выполняютдвигательныедействияизбазовыхвидовспорта(лыжнаяподготовка); • выполнятьпередвиженияналыжахразличнымиспособами. • выполняютконтрольно-практическуюработу; • общаютсяивзаимодействуютсосверстникаминапринципахвзаимовзаимопомощи,дружбыитолерантности; • проявляютположительныекачестваличностииуправляютсвоимиэмоциямивразличных(нестандартных)ситуацияхиусловиях; • анализируютуспешностьвыполнениязаданий; • находятвозможностииспособыихулучшения; • аргументируютсвоемнение. 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/		
3.37									
3.38	Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами.				<ul style="list-style-type: none"> • соблюдаютправилатехникибезопасностинауроке; • проявляютдисциплинированность,трудолюбиеиупорствовдостиженииипоставленныхцелей; • выполняютзаданияподконтролемучителя; • выполняютдвигательныедействияизбазовыхвидовспорта(лыжнаяподготовка); • выполнятьпередвиженияналыжахразличнымиспособами. • выполняютконтрольно-практическуюработу; • общаютсяивзаимодействуютсосверстникаминапринципахвзаимовзаимопомощи,дружбыитолерантности; • проявляютположительныекачестваличностииуправляютсвоимиэмоциямивразличных(нестандартных)ситуацияхиусловиях; • анализируютуспешностьвыполнениязаданий; • находятвозможностииспособыихулучшения; • аргументируютсвоемнение. 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/		
3.39									

					<ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		
Спортивные игры (6 часов)							
3.40	Баскетбол-2 часа Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу от груди после ведения.				<ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают ее элементы, определяют трудности в их выполнении; • составляют план самостоятельного обучения техники ловли мяча после отскока от пола и разучивают ее (обучение в парах); • совершенствуют технику ведения мяча в различных направлениях и с разной скоростью передвижения; • описывают технику броска и составляют план самостоятельного ее освоения по фазам в полной координации; • ведут наблюдения за техникой броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, другими учащимися; • выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работают в парах); • планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам в полной координации; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • включаются в общение и взаимодействие с одноклассниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • управляют эмоциями при общении с одноклассниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • общаются и взаимодействуют с одноклассниками на принципах взаимного уважения и взаимопомощи, дружелюбия и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.41	Игровая деятельность по правилам использования ранее разученных технических приемов без мяча и мячом: ведение, прием и передача, бросок в корзину.				<ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют технику ведения мяча в различных направлениях и с разной скоростью передвижения; • описывают технику броска и составляют план самостоятельного ее освоения по фазам в полной координации; • ведут наблюдения за техникой броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, другими учащимися; • выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работают в парах); • планируют задачи для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину, разучивают подводящие упражнения, технику броска по фазам в полной координации; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • включаются в общение и взаимодействие с одноклассниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • управляют эмоциями при общении с одноклассниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • общаются и взаимодействуют с одноклассниками на принципах взаимного уважения и взаимопомощи, дружелюбия и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

				<p>различных(нестандартных)ситуацияхиусловиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализируютиобъективнооцениваютрезультатысобственноготруда; • находятвозможностииспособияхулучшения; • аргументируютсвоемнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		
3.42	<p>Пионербол. Элементыигрыивolleyбол.(2ч.) Правилаигрыисудейство.Пионербол:подачаиприеммяча.Передвижениеигрокапоплощадке.Учебнаяиграассоблюдениемвсехправил.Волейбол:верхняяпрямаяподачамячавразныезоныплощадкисоперника;передачамячачезсеткудвумярукамисверхуипереводмячазаголову.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • Актуализируютимеющиесятеоретическиезнанияпотемеурока; • формулируюттемуурокаиучебнуюзадачу,выбираютвозможныеспособеедостижения; • соблюдаютправилатехникибезопасностинауроке; • закрепляютисовершенствуюттехникупередвиженияигроковпоплощадке; • закрепляютисовершенствуюттехникуподачииприемамячавпионерболе; • пишуттерминологическийдиктант; • рассматривают,обсуждаютианализируютобразецтехникиподачи,определяютфазыдвиженияиособенностиихвыполнения; • ведутнаблюдениязатехникойвыполненияподачидругимиучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособияхустранения; • закрепляютисовершенствуюттехникуприёмаипередачиволейбольногомячадвумярукамиместа; • закрепляютисовершенствуюттехникуприёмаипередачиволейбольногомяча; • закрепляютисовершенствуюттехникувсехигровыхдействийпосредствомучебнойигры,ссоблюдениемвсехправил; • проявляютдисциплинированность,трудолюбиеиупорствовдостиженииипоставленныхцелей; 		<p>https://resh.edu.ru/subject/9/7/</p>
3.43	<p>Игроваядеятельностьпоправиламиспользованиянеразученныхтехническихприёмов.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • выполняютзаданияподконтролемучителя; • выполняютконтрольно-практическуюработу; • распределяютроливсовместнойигровойдеятельности,проявляютготовностьбытьлидеромивыполнятьпоручения; • включаютсявобщениеивзаимодействиесосверстникаминапринципахуваженияидоброжелательности,взаимопомощиисопереживания; 		<p>https://resh.edu.ru/subject/9/7/</p>

				<ul style="list-style-type: none"> • управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимного уважения и взаимопомощи, дружны и толерантны; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • находят возможности и способы улучшения; • аргументируют свое мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		
3.44	Элементы игры в футбол (2 часа) Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и бросании мяча из-за боковой линии.			<ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; • разучивают технику средних и коротких передач по прямой и по диагонали (обучение в группах); • знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3.45	Игровая деятельность по правилам использования мяча и разучивание технических приемов.			<ul style="list-style-type: none"> • разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); • знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при бросании мяча из-за боковой линии; • разучивают тактические действия при бросании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/

				<ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах); • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • находят возможности и способы улучшения; • аргументируют свое мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 			
Итого по разделу		45					
Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19ч.)							
Модуль: «Базовая физическая подготовка и специальная физическая подготовка». (16ч.)							
Модуль: Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты. (3ч.)							
4.1	Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастной амплитудой движений в положении стоя, сидя, с идиной в стороны				<ul style="list-style-type: none"> • Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить по плану; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; 		https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4.2							

	.Упражнениягимнастическойпалкой(укороченнойскакалкой)дляразвитияподвижностиплечевогосустава(выкруты).Комплексыобщеразвивающихупражненийсповышеннойамплитудойдляплечевых,локтевых,тазобедренныхиколенныхсуставов,дляразвитияподвижностипозвоночногостолба.Комплексыактивныхипассивныхупражненийсбольшойамплитудойдвижений.				<ul style="list-style-type: none"> • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой и спортивными играми; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта легкая атлетика, гимнастика, лыжи); • выполняют контрольно-практические работы; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • демонстрируют приrost в физической подготовленности, опираясь на данные результатов мониторинга по уровню развития физических качеств, проводимых в конце каждого учебного года; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • аргументируют свое мнение. • инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		
4.3	Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места.						https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4.4	Прыжки на точность отталкивания и						https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	приземления. Развитие силовых способностей. Метания набивного мяча из различных исходных положений.						
4.5	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег максимальной скоростью в режиме повторного интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие силовых способностей. Прыжки в высоту с доставанием из положения виса на подвешенных предметах. Прыжки в длину с места, с продвижением в разные стороны. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.						
4.6	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег максимальной скоростью в режиме повторного интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие силовых способностей. Прыжки в высоту с доставанием из положения виса на подвешенных предметах. Прыжки в длину с места, с продвижением в разные стороны. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.						
4.7	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег максимальной скоростью в режиме повторного интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие силовых способностей. Прыжки в высоту с доставанием из положения виса на подвешенных предметах. Прыжки в длину с места, с продвижением в разные стороны. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.						
4.8	Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег максимальной скоростью в режиме повторного интервального метода. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Развитие силовых способностей. Прыжки в высоту с доставанием из положения виса на подвешенных предметах. Прыжки в длину с места, с продвижением в разные стороны. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.						https://resh.edu.ru/subject/9/7/

4.9	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.					https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4.10	Лыжные гонки. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».					https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4.11	Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.					https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4.12	Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом спортивной ходьбы. Бег с максимальной скоростью «с ходу».					https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4.13	Развитие координации. Специализи-					https://resh.edu.ru/subject/9/7/

4.14	рованные комплексы упражнений и						https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4.15	развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).						https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4.16	Подвижные и спортивные игры						
4.17	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных игр и эстафетах.				<ul style="list-style-type: none"> Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить; актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой и спортивными играми; выполняют двигательные действия из базовых видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжи; выполняют контрольно-практические работы; прогнозируют последствия своих решений и действий; находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; сравнивают полученные результаты с исходной задачей; демонстрируют прирост в физической подготовленности, опираясь на данные результатов мониторинга по уровню развития физических качеств, проводим 	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	
4.18							https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4.19							https://resh.edu.ru/subject/9/7/

				<p>ыхвконцекаждогоучебногогода;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществляютконтрольрезультатавпроцессеспортивнойдеятельности; • согласовываютспособыдостиженияобщегорезультатавигровойдеятельности; • анализируютиобъективнооцениваютрезультатысобственноготруда; • объясняютпричиныуспеха(неудач.)вдеятельности; • аргументируютсвоемнение. • инициированиеобсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		
Итого по разделу	19					
Общее количество часов по программе	68					

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре – 2 часа							
1.1.	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата на выполнение				<ul style="list-style-type: none"> • Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью; • определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; 		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	ние физических упражнений.				<ul style="list-style-type: none"> • руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • составляют комплексы физических упражнений оздоровительной и коррегирующей направленности, подбирают индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • анализируют и осмысливают понятия: «физическое развитие», «физическая подготовка»; • рассматривают влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовку; • обсуждают, какую роль играет опорно-двигательный аппарат на выполнение физических упражнений; • анализируют и осмысливают понятия: «нервная система», «кровообращение», «энергосбережение»; • изучают и анализируют значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения; • знакомятся с психическими процессами в обучении двигательным действиям; • определяют цели и задачи самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, приводят примеры его значимости. • Беседа «Борьба с терроризмом»; урок - практикум «Космос - это мы»; забег, посвященный победе Вов 		
1.2	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергосбережения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.						https://resh.edu.ru/subject/9/8/
Итого по разделу		2					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. (2ч.)							
2.1.	Составление комплекса (ОРУ) для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности. Рациональное планирование режима				<ul style="list-style-type: none"> • Разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность, рационально планируют режим дня и учебной недели; • руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; • изучают комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; 		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	ня учебной недели.				<ul style="list-style-type: none"> • составляют комплекс ОРУ для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность; • консультируются с учителем по составлению комплекса ОРУ, выбору дозировки упражнений; • планируют индивидуальные занятия физическими упражнениями; • определяют специфические особенности в планировании содержания и выбора дозировки физической нагрузки; • устанавливают значение режима дня учебной недели; • изучают рациональное планирование режима дня учебной недели, его особенности; • планируют индивидуальный режим дня учебной недели и отслеживают его; • консультируются с учителем по составлению режима дня учебной недели; • соблюдают правила правил безопасного поведения на уроках физической культуры; • подготавливают место занятия, правильно выбирают обувь и форму одежды в зависимости от времени года и погодных условий. • инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		
2.2	Соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры, подготовка мест занятий, правильное выполнение и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.						
Итого по разделу		2					
Раздел 3. Физическое совершенствование (45ч.)							
Физкультурно-оздоровительная деятельность. (2ч.)							
3.1	Коррекция осанки и профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечно-релаксационной и регуляции вегетативной нервной системы, профилактика				<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • изучают формы осанки и выявляют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения их последствиями для здоровья человека; • измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корректирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корректирующей гимнастики; • выполняют упражнения для коррекции осанки; • повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики; • знакомятся с понятием «релаксация», анализируют ее виды и направления (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации; 		
3.2							https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	тика общего утомления и остроты зрения.				<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования в различных направлениях релаксации; • знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц, изучают их в определенной последовательности, используют в режиме учебного дня; • знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, изучают их в определенной последовательности и используют в режиме учебного дня. 		
Гимнастика с основами акробатики. (8ч.)							
3.3	Строевая подготовка (размыкание и смыкание, переход с ходьбы на месте на ходьбу колонной и шеренге, построения из колонны по одному, колонны по два, по четыре в движении, обратное построение).				<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность, стремятся ее осуществить; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений; • выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих учащихся; 		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.4	ОРУ с предметами и без предметов.				<ul style="list-style-type: none"> • выполняют контрольно-практические работы; • пишут терминологический диктант; • выполняют физическую страховку и само страховку; • выполняют строевые и общеразвивающие упражнения; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; 		
3.5	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения						
3.6							

	на развитии силым ыщрук.				<ul style="list-style-type: none"> • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.; 		
3.7	Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине: вис стоя, вис стоя на согнутых руках, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев, вис присев сзади, вис на согнутых руках, вис согнутого.				<ul style="list-style-type: none"> • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • включаются в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимопомощи и дружбы и толерантности; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты своего труда, находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют своё мнение. 		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.8	Лазанье по гимнастической скамейке, по канату различными способами.				<ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.9	Прыжок через гимнастического козла, коня различными способами: прыжок ног врозь, прыжок согнутого, сед, сед ног врозь, сед согнутого, сед на пятках, сед углом, сед углом ног врозь.						https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3.10	Акробатические упражнения: перекидывание, группировка, полупагат,						https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	стойканолапатка х.							
Лёгкая атлетика. (16ч.)								
3.11	Различные виды ходьбы и бега.				<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить; план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполняют легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину); • выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующиена развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих учащихся; • выполняют контрольно-практическую работу; • пишут терминологический диктант; • организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • аргументируют свое мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать 			
3.12								
3.13								
3.14								
3.15	Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага							
3.16	Специальные беговые упражнения на месте и на различных отрезках до 30 м. Совершенство ваниетехники низкого старта.							
3.17	Бег низкого и высокого старта по сигналу. . Стартовый разбег до 60 м							
3.18	Бег в чередовании с ходьбой до 500 м.							
3.19	Бег в равномерном темпе.							
3.20	Прыжок в длину с места на результат							
3.21	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».							
3.22	Метание мяча вгору							
3.23								
3.24								

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

3.25	горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяч на дальность полета с места и с разбега в 3-5 шагов разбега. Метание гранаты с места.				мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.		
Лыжная подготовка. (13ч.)							
3.27	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.				<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить; план; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • выполнять передвижения на лыжах различными способами. • выполняют контрольно-практические работы; • пишут терминологический диктант; • формируют навык быстрого передвижения на лыжах в эстафетах; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • аргументируют свое мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных 		
3.28							
3.29							
3.30	Основы техники лыжных ходов.						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/start/
3.31	Техника выполнения конькового хода.						
3.32	Специальные упражнения лыжника						
3.33	Имитационные упражнения на месте стойки лыжника, упражнения на месте без лыж на лыжах, упражнения при передвижении на лыжах по учебной лыжне.						
3.34	Имитация подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»						
3.35							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3207/start/
3.36							

3.37	Повороты намест епереступани емс опоройибезопор ынапалки.Совер шенствованиесто екльжника.Торм ожениеоднойидв умяпалкамисбоку лыж,«пругом».				межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3206/start/
3.38	Ходьбапоучебно йлыжнеспереход амиспопеременн ыхходовнаоднов ременные.Прохо ждениедистанци идо500.							
3.39								
Спортивные игры (6 часов)								
3.40								
3.41	Пионербол.(2ч.) Совершенствов аниевыполнения сновныхпонятий: условиетрехшаго в,условиетрехкас аний.Учебнаяигр асоблюдениемвс ехправил.				<ul style="list-style-type: none"> • Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при занятиях спортивными играми; • совершенствуют выполнение основных понятий: условия трех шагов, условия трех касаний; • организуют учебную игру с соблюдением всех правил; • согласовывают способы достижения общего результата игровой деятельности; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/	

				межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.		
3.42	Голбол.(1ч.) Главныенарушениявголке(преждевременныйбросок,«мячзамячом»).Учебнаяиграбеззрительногоанализаторассоблюдениемвсехправил.			<ul style="list-style-type: none"> • Формулируютучебнуюзадачу,выбираютвозможныеспособеедостижения,планируютдеятельностьстремятсясуществитьплан; • актуализируютимеющиесятеоретическиезнанияпотемеурока; • соблюдаютправилабезопасностипризанятияхспортивнымииграми; • совершенствуютвыполнениеосновныхпонятий:условиетрехшагов,условие трехкасаний; • организовываютучебнуюигрусоблюдениемвсехправил; • согласовываютспособыдостиженияобщегорезультатавигровойдеятельности; 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3228/start/
3.43	Элементыигрывбаскетбол.(1ч.) Передачаиловлямячапослеотскокаотпола;бросоквкортинудвумярукамииснизуотгрудипослеведения.Игроваядеятельностьпоправиламиспользованиемранее разученныхтехническихприёмовбегзмячаисмячом:ведение,приёмыипередачи,броскивкортину.			<ul style="list-style-type: none"> • осуществляютвзаимныйконтрольвсовместнойигровойдеятельности,оцениваютсвойвкладвобщеедело; • проявляютдисциплинированность,трудолюбиеиупорствовдостиженииипоставленныхцелей. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/
3.44	Элементыигрывволейбол.(1ч.) Прямойнападающийудар;индивидуальноеблокированиемячавпрыж			<ul style="list-style-type: none"> • Формулируютучебнуюзадачу,выбираютвозможныеспособеедостижения,планируютдеятельностьстремятсясуществитьплан; • актуализируютимеющиесятеоретическиезнанияпотемеурока; • соблюдаютправилабезопасностипризанятияхспортивнымииграми; • изучаютударпомячусразбегавнутреннейчастьюподъёмастопы; 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/

	кесместа; тактиче ские действия в за щите и нападении. Игровая деятельн ость по правилам с использованием р анее разученных т ехнических приём ов.				<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с образцом техники удара по мячу с разбегав внутренней частью подъёма стопы, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности, сравнивают с фазой миверхней прямой подачи; • описывают технику удара по мячу с разбегав внутренней частью подъёма стопы, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; • разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения удара по мячу с разбегав внутренней частью подъёма стопы, обучаются отдельным фазам в выполнении техники в полной координации; 		
3.45	Элементы игры в э лементы игры в фу тбол. (1ч.) Удар по мячу с разб егав внутренней ча стью подъёма стоп ы; остановка мяча в внутренней сторо ной стоп.				<ul style="list-style-type: none"> • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • объясняют причину успеха (неудач.) в деятельности; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • аргументируют свое мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/
Итого по разделу		45					
Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19ч.)							
Модуль: «Базовая физическая подготовка и специальная физическая подготовка». (16ч.)							
Модуль: Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты. (3ч.)							
4.1	Развитие силовых способностей. Лаз ани и по канату. Уп ражнения на гимна стических снаря дах (перекладина х, гимнастическо й стенке и т.п.). Ко мплекс упражнений индивидуально под				<ul style="list-style-type: none"> • Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; 		https://resh.edu.ru/class/8/

	обранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки взмахом рук). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и идя (вверх, вперёд, назад, от груди, из-за головы).				<ul style="list-style-type: none"> • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • развивают физические качества; • выполняют контрольно-практическую работу; • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; 		
4.3	Развитие скоростных способностей				<ul style="list-style-type: none"> • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находя возможности и способы улучшения; 		https://resh.edu.ru/class/8/
4.4	.Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки через скакалку на месте. Эстафеты и подвижные игры с высокой скоростью и направленностью				<ul style="list-style-type: none"> • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • аргументируют своё мнение. 		https://resh.edu.ru/class/8/
4.5	упоре о гимнастическую стенку и без упора). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки через скакалку на месте. Эстафеты и подвижные игры с высокой скоростью и направленностью				<ul style="list-style-type: none"> • инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		https://resh.edu.ru/class/8/
4.6	Развитие координации движений. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования						https://resh.edu.ru/class/8/

	нцированиямышечныхусилий.						
4.7	Развитиегибкости.Упражнениянарастяжениеи расслаблениемышц.						
4.8	Подвижныеи спортивныеигры,эстафеты.						https://resh.edu.ru/class/8/
4.9	Специальныеупражнениядляразвитияподвижностисуставов(полушпагат,шпагат),упражнениясгимнастическойпалкой(укороченнойскакалкой)дляразвитияподвижностиплецевогосустава.						https://resh.edu.ru/class/8/
4.10	Развитиекоординации.Упражнениявповоротахиспускахналыжах,проездчерез«ворота»ипреодоление небольшихтрамплинов.						https://resh.edu.ru/class/8/
4.11	Развитиескоростныхспособностей.Бегнаместес максимальнойскоростьюитемпомсопоройнарукиибезопо						https://resh.edu.ru/class/8/

	ры. Бег максимальной скоростью «с ходу».							
4.13	Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности							https://resh.edu.ru/class/8/
4.14								
4.15								
4.16								
4.17	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений и адаптированных спортивных игр (пионерболе, адаптированных спортивных игр с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных игр и эстафет.							https://resh.edu.ru/class/8/
4.18								
4.19								
						<ul style="list-style-type: none"> • Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта; • развивают физические качества; • выполняют контрольно-практическую работу; • организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; 		

					<ul style="list-style-type: none"> • аргументируют свое мнение. • применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися. • инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		
Итого по разделу	19						
Общее количество часов по программе	68						

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре – 2 часа							
1.1.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями				<ul style="list-style-type: none"> • Характеризуют содержательные основы здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью; • определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями с своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; 		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.2	Предупреждение травматизма и оказания первой помощи				<ul style="list-style-type: none"> • руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; 		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	щи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура.			<ul style="list-style-type: none"> • составляют комплексы физических упражнений оздоровительной и коррегирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • обсуждают вопросы пользы туристских походов, раскрывают свои интересы и отношение к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями от освоения туристских походов; • рассматривают вопросы организации и задач этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения; • изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; • знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; • составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой. • Беседа «Борьба с терроризмом»; урок - практикум «Космос - это мы»; забег, посвященный победе Вов • инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.(2ч.)						
2.1.	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Восстановительный массаж как средство оп			<ul style="list-style-type: none"> • Разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяют их направленность, рационально планируют режим дня и учебной недели; • руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; • изучают комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; 		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	тимизации работоспособности, его правила и приёмы в овремя самостоятельных занятий физической подготовкой.				<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); • знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; • разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению: поглаживание; разминание; растирание (обучение в парах); • составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов в момент их выполнения; • знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами: снятие психического напряжения, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.; • знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности; • знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы об их предназначении и связи с состоянием физического здоровья человека; • знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения: проба Штанге; проба Генча; проба задержкой дыхания; • разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; • проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал; • знакомятся с наиболее распространёнными травмами в время самостоятельных занятий их характерными признаками: ушибы; потёртости; вывихи; судороги мышц; обморожение; тепловой и солнечный удары; • знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; • наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и разучивают их; 		
2.2	Банная процедура как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и в время активного отдыха.				<ul style="list-style-type: none"> • контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другим 		

					<p>и учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения.</p> <p>-применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.</p>		
Итого по разделу		2					
Раздел 3. Физическое совершенствование(45ч.)							
Физкультурно-оздоровительная деятельность.(2ч.)							
3.1	Занятия физической культурой и режимом питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.				<ul style="list-style-type: none"> • Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • изучают формы осанки и выявляют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения их последствиями для здоровья человека; • знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают его связь с регулярными занятиями физической культурой и спортом; 		
3.2	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности под руководством.				<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; • знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела; • знакомятся с правилами измерения массы тела и расчёта индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; • знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс упражнений; включают в режим учебного дня и учебной недели; • составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и ритмичной гимнастики, физкультминутки, для профилактики неврозов, нарушения осанки и избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; <p>включают разработанные комплексы мероприятий в индивидуальный режим дня и их разучивают</p>		

					-применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.		
Гимнастика с основами акробатики.(8ч.)							
3.3	Строевые упражнения(построения, перестроения, замыкания, смыкания, строевой шаг).				<ul style="list-style-type: none"> • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • отвечают на вопросы по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
3.4	Общеразвивающие упражнения(ОРУ) с предметами и без, в парах.				<ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец двигательных действий из базовых видов спорта(гимнастика); • описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта(гимнастика); 		
3.5	Акробатические упражнения. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элемента вразмахивания.				<ul style="list-style-type: none"> • делают выводы по задачам самостоятельного обучения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • выполняют строевые упражнения; • выполняют гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений; • выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующи 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
3.6	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.				<ul style="list-style-type: none"> • и на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих учащихся; 		
3.7	Лазанье по гимнастической скамейке и по канату различными способами				<ul style="list-style-type: none"> • выполняют ОРУ с предметами и без, в парах; • развивают координационные и силовые способности, гибкость; • применяют жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях; 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3423/start/
3.8	Совершенствование прыжка через гимнастическое кольцо				<ul style="list-style-type: none"> • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта(гимнастика); • выполняют задания под контролем учителя; • контролируют выполнение техники двигательных действий другими учащимися 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/

	озлаиконя различными способами и в технике выполнения.				<p>ия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники выполнения гимнастических упражнений; • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; • выполняют контрольно-практическую работу; • пишут терминологический диктант; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • включаются в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • общаются и взаимодействуют с сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • анализируют и объективно оценивают результаты своего труда, находят возможности и способы улучшения; • аргументируют своё мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 			
3.10	Седы: седногиврозь, седсогнувноги, седуглом, седугломногиврозь.						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/	
Лёгкая атлетика. (16ч.)								
3.11	Различные виды ходьбы и бега.				<ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • отвечают на вопросы по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы её достижения; • наблюдают и анализируют образец двигательных действий из базовых видов спорта; 			
3.12								
3.13								
3.14								

3.15	Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага				орта (легкая атлетика);
3.16	Специальные беговые упражнения на месте и на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники низкого старта.				<ul style="list-style-type: none"> • выполняют легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину); • выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих учащихся;
3.17	Бег низкого и высокого старта по сигналу. Стартовый разбег до 60 м				<ul style="list-style-type: none"> • описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (легкая атлетика); • делают выводы по задачам самостоятельного обучения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике бега, прыжков и метания;
3.18	Бег в чередовании с ходьбой до 500 м.				<ul style="list-style-type: none"> • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика); • контролируют выполнение техники двигательных действий другими учащимися;
3.19	Бег различного темпа до 3 минут.				<ul style="list-style-type: none"> • выполняют контрольно-практическую работу; • пишут терминологический диктант;
3.20	Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткой и длинной дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «				<ul style="list-style-type: none"> • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • включаются в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело;
3.21					
3.22					
3.23					

	ножницы».				<ul style="list-style-type: none"> • согласовывают способы достижения общего результата игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находя возможности и способы улучшения; • аргументируют свое мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 			
3.24	Техническая							
3.25	подготовка в							
3.26	метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание мяча на технику и на дальность места и с разбега 3-5 шагов. Совершенствование техники метания гранаты..							
Лыжная подготовка.(13ч.)								
3.27	Техническая подготовка				<ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • отвечают на вопросы по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • наблюдают и анализируют образец техники выполнения различных способов передвижения на лыжах, выделяют основные элементы и определяют трудности в их выполнении, формулируют задачу для самостоятельного совершенствования; • знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения и совершенствования техники различных способов передвижения и поворотах на лыжах; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • выполняют задания под контролем учителя; • выполнять передвижения на лыжах различными способами. • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (лыжная подготовка). 			
3.28	отровка передвижения							
3.29	и на лыжных ходов							
3.30	и на лыжных ходов							
3.31	и на лыжных ходов							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
3.32	и на лыжных ходов							
3.33	и на лыжных ходов							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/
3.34	и на лыжных ходов							
3.35	и на лыжных ходов							

	нойидвумяпалка мисбокулыж, «плугом».				ка);		
3.36	Имитацияподъёмов: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».				<ul style="list-style-type: none"> • выполняютконтрольно-практическуюработу; • общаютсяивзаимодействуютсосверстникаминапринципахвзаимоуваженияивзаимопомощи, дружбыитолерантности; 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/
3.37				<ul style="list-style-type: none"> • проявляютположительныекачестваличностииуправляютсясвоимиэмоциямивразличных(нестандартных)ситуацияхиусловиях; • анализируютуспешностьвыполнениязаданий; • находятвозможностииспособыихулучшения; • аргументируютсвоемнение. 			
3.38				<ul style="list-style-type: none"> • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 			
3.39	Прохождение дистанции до 500м.						
Спортивные игры (6 часов)							
3.40	Баскетбол (2ч.)				<ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • закрепляют и совершенствуют технику передвижения игроков по площадке; • пишут терминологический диктант; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; • ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; • закрепляют и совершенствуют технику передачи баскетбольного мяча двумя руками с места; • закрепляют и совершенствуют технику всех игровых действий посредством учебной игры, соблюдают все правила; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • выполняют задания под контролем учителя; • выполняют контрольно-практическую работу; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
3.41	Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Техника бросков мяча: бросок мяча одной и двумя руками от головы в парах. Штрафной бросок: двумя руками от груди, одной и двумя руками от головы						

	,однойрукойотпл еча.			<p>бытьлидеромивыполнятьпоручения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • включаютсявобщениеивзаимодействиесосверстникаминапринципахуваженияидоброжелательности,взаимопомощиисопереживания; • управляютэмоциямприобщенииисверстникамиивзрослыми,сохраняютхладнокровие,сдержанность,рассудительность; • общаютсяивзаимодействуютсосверстникаминапринципахвзаимоуваженияивзаимопомощи,дружбыитолерантности; • проявляютположительныекачестваличностииуправляютсвоимиэмоциямивразличных(нестандартных)ситуацияхиусловиях; • осуществляютвзаимныйконтрольвсовместнойигровойдеятельности,оцениваютсвойвкладвобщеедело; • анализируютиобъективнооцениваютрезультатысобственноготруда; • находятвозможностииспособыихулучшения; • аргументируютсвоемнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		
3.42	Пионербол (2 часа) Совершенствова нистойкиигрока, перемещениявсто йкеприставными шагами.Соверше нствованиеприём аиподачимячавза даннуючастьпло щадки.Совершен ствованиетехник иподачимяча:при ёммяча,отражённ огосеткой.			<ul style="list-style-type: none"> • актуализируютимеющиесятеоретическиезнанияпотемеурока; • формулируюттемуурокаиучебнуюзадачу,выбираютвозможныеспособыеедостижения; • соблюдаютправилатехникибезопасностинауроке; • закрепляютисовершенствуюттехникупередвиженияигроковпоплощадке; • закрепляютисовершенствуюттехникуподачииприемамячавпионерболе; • пишуттерминологическийдиктант; • рассматривают,обсуждаютианализируютобразецтехникиподачи,определяютфазыдвиженияиособенностиихвыполнения; • ведутнаблюдениязатехникойвыполненияподачидругимигучащимися,выявляютвозможныеошибкиипредлагаютспособыихустранения; • закрепляютисовершенствуюттехникуприёмаипередачиволейбольногомячадвумярукамиместа; • закрепляютисовершенствуюттехникуприёмаипередачиволейбольногомяча 		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

3.43	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы передачи мяча в движении, удары в блоке..				<p>;</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляются и совершенствуются техника всех игровых действий посредством учебной игры, с соблюдением всех правил; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • выполняют задания под контролем учителя; • выполняют контрольно-практическую работу; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • включаются в общение и взаимодействие с одноклассниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • управляют эмоциями при общении с одноклассниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • общаются и взаимодействуют с одноклассниками на принципах взаимного уважения и взаимопомощи, дружелюбия и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • анализируют и объективно оценивают результаты своего труда; • находят возможности и способы улучшения; • аргументируют своё мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		
3.44	Элементы игры в футбол. (2ч.)				<ul style="list-style-type: none"> • Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы её достижения; 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/
3.45	Удар по мячу в верхней части подёма мяча в игре. Ведение мяча в различных на				<ul style="list-style-type: none"> • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для сам 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/

	<p>правлениях и различной скоростью.</p>			<p>остоятельного обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику средних и коротких передач по прямой и по диагонали (обучение в группах); • знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении углового удара; • разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); • знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при бросании мяча из-за боковой линии; • разучивают тактические действия при бросании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); • совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам использования разученных технических тактических действий (обучение в командах); • осуществляют взаимный контроль совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • включаются в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • управляют эмоциями при общении с сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимного уважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • анализируют и объективно оценивают результаты своего труда; • находят возможности и способы улучшения; • аргументируют свое мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		
<p>Итого по разделу</p>	<p>45</p>					
<p>Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19ч.)</p>						

Модуль: «Базовая физическая подготовка и специальная физическая подготовка». (16ч.)

Модуль: Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты. (3ч.)

4.1	Упражнения гимнастических снарядов (перекладины, гимнастический стенка и т.п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по гимнастической стенке с дополнительнымотяжением).				<ul style="list-style-type: none"> Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить; актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой и спортивными играми; выполняют двигательные действия из базовых видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжи); выполняют контрольно-практические работы; прогнозируют последствия своих решений и действий; находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; сравнивают полученные результаты с исходной задачей; демонстрируют приросты в физической подготовленности, опираясь на данные результатов мониторинга по уровню развития физических качеств, проводимых в конце каждого учебного года; 		
4.2							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
4.3	Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальной темпом. Стартовые ус				<ul style="list-style-type: none"> осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
4.4					<ul style="list-style-type: none"> анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; аргументируют свое мнение. 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/

4.5	<p>коренияподифференцированномусигналу.Метаниемалыхмячейподвижущимсямишеням(катящейся,раскачивающейся,летающей).Ловлятеннисногомячапослеотскокаотпола,стены(правойилилевойрукой).Передача теннисногомячавпарахправой(левой)рукойипопеременно.Эстафетыиподвижныеигры соскоростнойнаправленностью.Техническиедействияизбазовыхвидовспорта,выполняемыемаксимальнойскоростьюдвижений.</p>				<ul style="list-style-type: none"> • применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися. • инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
4.6	<p>Развитиевыносливости.Равномерныйбегипередвижениеиналыжахврежимахумереннойибольшойинтенсивности.</p>						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/

4.7	Гимнастика согласно вами акробатики.							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
4.8	Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастом амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя нагиб в стороны. Комплексы обще развивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночника и столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большей амплитудой движений.							
4.9	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
4.10	Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную							https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/

	юмишень, сместа. Прыжки в высоту и толкание ядра. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.						
4.11	Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших препятствий.						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
4.12	Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом спортивной ходьбы. Бег с максимальной скоростью «с ходу».						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
4.13	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью и вразнообразных условиях.						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
4.14	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью и вразнообразных условиях.						
4.15	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью и вразнообразных условиях.						
4.16	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью и вразнообразных условиях.						

	имальной интенсивности, соревновательной скоростью. Подъём ступающими скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.					
4.17	Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (пионерболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвижных игр и эстафетах.				<ul style="list-style-type: none"> • Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой и спортивными играми; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжи); • выполняют контрольно-практические работы; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
4.18						
4.19						

				<ul style="list-style-type: none"> • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • демонстрируют прирост в физической подготовленности, опираясь на данные результатов мониторинга по уровню развития физических качеств, проводимых в конце каждого учебного года; • осуществляют контроль результатов в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • аргументируют свое мнение. • применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися. • инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		
Итого по разделу		19				
Общее количество часов по программе		68				

10 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			

Раздел 1. Знания о физической культуре – 2 часа

1.1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и развития физической культуры.			<ul style="list-style-type: none"> • Объясняют понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характерными особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы; • изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; 		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
1.2	Физическая культура и олимпийское движение России. Олимпиады современности: странички истории.			<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливая их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; • составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой. • Беседа «Борьба с терроризмом»; урок - практикум «Космос - это мы»; забег, посвященный победе Вов • инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.(2ч.)						
2.1.	Роль значения занятий физической культурой. Защитные свойства организмов и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения			<ul style="list-style-type: none"> • Определяют принципы здорового образа жизни, раскрывают эффективность оформления профилактики вредных привычек; обосновывают пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; • тренируются в упражнениях общей физической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; • характеризуют содержание основ здорового образа жизни, раскрывают его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • разрабатывают содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями 		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	<p>ния двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развития мышц. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений. Правила техники безопасности и гигиены занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.</p>				<p>иями, определяющих направленность, рационально планируют режим дня и учебной недели;</p> <ul style="list-style-type: none"> • составляют комплексы физических упражнений оздоровительной и коррекционной направленности, подбирают индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • выполняют упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия; • выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности; • определяют характер травм ишибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями; • руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах ишибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; • определяют роль и значение физической культуры; • выявляют защитные свойства организма и их профилактику средствами физической культуры; • анализируют основы обучения и самообучения двигательным действиям; • учатся подбирать физические упражнения и физическую нагрузку; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развития мышц; • разучивают приемы измерения пульса; • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить по плану; 		
2.2	<p>Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного</p>				<ul style="list-style-type: none"> • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. • применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися. 		

	<p>уменияи двигател ьнонавыка.Спо собыоцениваният ехникидвигатель ныхдействийиорг анизацияпроцеду рыоценивания.О шибкиприразучи ваниитехникывы полнениядвигате льныхдействий,п ричиныиспособы ихпредупрежден ияприсамостояте льныхзанятияхте хническойподгот овкой.</p>						
Итого по разделу		2					
Раздел 3. Физическое совершенствование(45ч.)							
Физкультурно-оздоровительная деятельность.(2ч.)							
3.1	<p>Рольи значениефи зкультурно- оздоровительной деятельностивздо ровомобразежизн ичеловека. Упраж ненияутреннейза рядкиифизкульт минуток,дыхатель нойизрительной гимнастикивпроц ессеучебныхзая нтий.</p>				<ul style="list-style-type: none"> • Определяютпринципыздоровогоображизни,раскрываютэффективностьег оформвпрофилактикевредныхпривычек;обосновываютпагубноевлияниевре дныхпривычекназдоровьечеловека,егосоциальнуюипроизводственнуюдеят ельность; • руководствуютсяправиламипрофилактики травматизмаиподготовкиместза нятий,правильноговыбораобувииформыодеждывзависимостиотвремениго даипогодныхусловий; • знакомятсясрольюи значениемфизкультурно- оздоровительнойдеятельностивздоровомобразежизничеловека; • составляюткомплексыупражненийутреннейзарядки,дыхательнойизритель нойгимнастики,физкультминуток,дляпрофилактикиневрозов,нарушенияос анкиии избыточноймассытела,разрабатываютпроцедурызакаливанияорганиз 		<p>https://resh.edu.r u/subject/9/9/</p>

3.2	Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.				<p>ма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения. • применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися. 		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Гимнастика с основами акробатики.(8ч.)							
3.3	Строевые упражнения.				<ul style="list-style-type: none"> • Составляют и выполняют комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике выполнения (юноши); • составляют и выполняют гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений с включением элементов вразмахи вания и соскока вперёд прогнувшись (юноши); • определяют базовые понятия и термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями с со своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • самостоятельно анализируют особенности выполнения двигательных действий по гимнастике с элементами акробатики, выявляют ошибки и своевременно устраняют их; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • отвечают на вопросы по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • наблюдают и анализируют образец двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика); • описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (гимнастика); • делают выводы по задачам самостоятельного обучения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • выполняют строевые упражнения; • выполняют ОРУ с предметами и без, в парах; • развивают координационные и силовые способности, гибкость; • применяют жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами 		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.4	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах.						
3.5	Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки.						https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.6	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.						https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.7	Акробатические упражнения в комбинации.						https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.8	Опорный прыжок через гимнастическое козлаиконя.						https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.9	Висы: смешанные и простые.						https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.10	Лазание по канату различными способами						https://resh.edu.ru/subject/9/9/

				<p>обами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастика); • выполняют задания под контролем учителя; • контролируют выполнение техники двигательных действий другими учащимися; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения гимнастических упражнений; • организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; • выполняют контрольно-практическую работу; • пишут терминологический диктант; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют своё мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		
Лёгкая атлетика. (16ч.)						
3.11						

3.12	Различные виды ходьбы и бега.				<ul style="list-style-type: none"> • Определяют базовые понятия термины физической культуры, применяют их в процессе совместных занятий физическими упражнениями с своими сверстниками, излагают с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; 		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3.13							
3.14							
3.15	Бег с ускорением. Бег в различном темпе.				<ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно анализируют особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, выявляют ошибки и своевременно устраняют их; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; 		
3.16	Бег в чередовании с ходьбой..				<ul style="list-style-type: none"> • отвечают на вопросы по теме урока; 		
3.17					<ul style="list-style-type: none"> • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; 		
3.18	Бег на скорость				<ul style="list-style-type: none"> • наблюдают и анализируют образец двигательных действий из базовых видов спорта (легкая атлетика); 		
3.19	Бег в чередовании с ходьбой до 500 м.				<ul style="list-style-type: none"> • описывают технику двигательных действий из базовых видов спорта (легкая атлетика); 		
3.20	Бег в различном темпе до 3 минут.				<ul style="list-style-type: none"> • делают выводы по задачам самостоятельного обучения; 		
3.21	Бросание и ловля набивного мяча.				<ul style="list-style-type: none"> • соблюдают правила техники безопасности на уроке; 		
3.22					<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике бега, прыжков и метания; 		
3.23	Метание мяча из места, с шага, стрелой. Совершенствование техники метания гранаты с места и разбега. Толкание набивных мячей. Совершенствование техники толкания ядра				<ul style="list-style-type: none"> • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика); • контролируют выполнение техники двигательных действий другими учащимися; • выполняют контрольно-практическую работу; • пишут терминологический диктант; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • организовывают самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности; 		
3.24	Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки вг				<ul style="list-style-type: none"> • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; 		
3.25					<ul style="list-style-type: none"> • включаются в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; 		
3.26					<ul style="list-style-type: none"> • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценив 		

	лубину				<p>аютсвойвкладвобщеедело;</p> <ul style="list-style-type: none"> • согласовываютспособыдостиженияобщегорезультатаигровойдеятельности; • анализируютиобъективнооцениваютрезультатысобственноготруда,находятвозможностииспособыихулучшения; • аргументируютсвоемнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		
Лыжнаяподготовка.(13ч.)							
3.27	Передвижениена				<ul style="list-style-type: none"> • Определяютбазовыепонятияитерминыфизическойкультуры,применяютихв процессесовместныхзанятийфизическимиупражнениямисосвоимисверстниками,излагаютсихпомощьюособенностивыполнениятехникдвигательныхдействийифизическихупражнений,развитияфизическихкачеств; • самостоятельноанализируютособенностивыполнениядвигательныхдействийпольжнойподготовке,выявляютшибкиисвоевременноустраняютих; • актуализируютимеющиесятеоретическиезнанияпотемеурока; • отвечаютнавопросыпотемеурока; • формулируюттемуурокаиучебнуюзадачу,выбираютвозможныеспособеедостижения; • наблюдаютианализируютобразецтехникивыполненияразличныхспособовпередвиженияналыжах,выделяютосновныеэлементыиопределяюттрудностивихисполнении,формулируютзадачидлясамостоятельногосовершенствования; • знакомятсясрекомендациямиучителяпоиспользованиюподводящихиподготовительныхупражненийдляосвоенияисовершенствованиятехникиразличныхспособовпередвиженияиповоротахналыжах; • соблюдаютправилатехникибезопасностинауроке; • проявляютдисциплинированность,трудолюбиеиупорствовдостиженииипоставленныхцелей; • выполняютзаданияподконтролемучителя; • выполняютдвигательныедействияизбазовыхвидовспорта(лыжнаяподготов 	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	
3.28	лыжахвколоннеп						
3.29	оодному.Соверш						
3.30	енствованиепопе						
3.31	ременногодвухш						
	ажного,одношаж						
	ногоибесшажног						
	охода.						
3.32	Совершенствована						
3.33	непередвижения						
	налыжахконьковы						
	ыхиходами.						
3.34	Техникавыполнения						
3.35	одновременного						
	коньковогохода.						
3.36	Повороты«перест						
3.37	упанием»наместе						
	ивдвижении.						
3.38	Прохождениедис						
3.39	танциидо500метра						

	неосвоенными пособиями.				<p>ка);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют контрольно-практическую работу; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимного уважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • анализируют успешность выполнения заданий; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		
Спортивные игры (6 часов)							
3.40	Баскетбол (2ч.) Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу от груди после ведения.				<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствуют технические действия в баскетболе, взаимодействуют с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • закрепляют и совершенствуют технику передвижения игроков по площадке; • пишут терминологический диктант; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; • ведут наблюдения за техникой выполнения передач мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; • закрепляют и совершенствуют технику всех игровых действий посредством учебной игры, соблюдают все правила; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • выполняют задания под контролем учителя; • выполняют контрольно-практическую работу; 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/
3.41	Игровая деятельность по правилам использования мяча ранее разученных технических приемов без мяча и мячом: ведение, прием и передача, бросок в корзину.				<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствуют технические действия в баскетболе, взаимодействуют с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • закрепляют и совершенствуют технику передвижения игроков по площадке; • пишут терминологический диктант; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; • ведут наблюдения за техникой выполнения передач мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; • закрепляют и совершенствуют технику всех игровых действий посредством учебной игры, соблюдают все правила; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • выполняют задания под контролем учителя; • выполняют контрольно-практическую работу; 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/

				<ul style="list-style-type: none"> • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • включаются в общение и взаимодействие с сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • управляют эмоциями при общении с сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимного уважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • анализируют и объективно оценивают результаты своего труда; • находят возможности и способы улучшения; • аргументируют свое мнение. • Совершенствуют технические действия в волейболе, взаимодействуют с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации и тактических действиях в нападении и защите; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • закрепляют и совершенствуют технику передвижения игроков по площадке; • закрепляют и совершенствуют технику подачи и приема мяча в волейболе; • пишут терминологический диктант; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; • ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; • закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча двумя руками с места; • закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи волейбольного мяча ; 		
--	--	--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> • закрепляют и совершенствуют технику всех игровых действий посредством учебной игры, с соблюдением всех правил; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • выполняют задания под контролем учителя; • выполняют контрольно-практическую работу; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • анализируют и объективно оценивают результаты своего труда; • находят возможности и способы улучшения; • аргументируют свое мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 		
3.42	Пионербол, элементы волейбола (2 часа) Правила игры и судейство. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по			<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствуют технические действия в футболе, взаимодействуют с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; 		https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	<p>площадке. Учебная игра соблюдением всех правил. Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора соблюдения всех правил.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники средних и длинных передач мяча, сравнивают между собой и техникой коротких передач, определяют отличительные признаки, делают выводы по планированию задач для самостоятельного обучения; • разучивают технику средних и коротких передач по прямой и по диагонали (обучение в группах); • знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при выполнении и углового удара; • разучивают тактические действия в стандартных игровых ситуациях (обучение в командах); • знакомятся со стандартными тактическими действиями игроков при бросании мяча из-за боковой линии; 		
3.43	<p>Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки с опорника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам использования ранее изученных технических приёмов.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • разучивают тактические действия при бросании мяча из-за боковой линии в стандартных игровых ситуациях (обучение в группах); • совершенствуют игровые и тактические действия в условиях игровой деятельности, играют по правилам использования ранее изученных технических действий (обучение в командах); • осуществляют взаимный контроль совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимного уважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • анализируют и объективно оценивают результаты своего труда; • находят возможности и способы улучшения; • аргументируют свое мнение. • Совершенствуют технические действия в баскетболе, взаимодействуют с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; 		

				<ul style="list-style-type: none"> • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • закрепляют и совершенствуют технику передвижения игроков по площадке; • пишут терминологический диктант; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; • ведут наблюдения за техникой выполнения передач мяча другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; • закрепляют и совершенствуют технику всех игровых действий посредством учебной игры, соблюдают все правила; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • выполняют задания под контролем учителя; • выполняют контрольно-практическую работу; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимного уважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • анализируют и объективно оценивают результаты своего труда; • находят возможности и способы их улучшения; • аргументируют свое мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных 		
--	--	--	--	---	--	--

				межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.		
3.44	Элементы игры в футбол. (2ч.) Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и бросании мяча из-за боковой линии.			<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствуют технические действия в волейболе, взаимодействуют с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • формулируют тему урока и учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения; • соблюдают правила техники безопасности на уроке; • закрепляются совершенствуют технику передвижения игроков по площадке; • закрепляются совершенствуют технику подачи и приема мяча в пионерболе; • пишут терминологический диктант; • рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники подачи, определяют фазы движения и особенности их выполнения; 		
3.45	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов.			<ul style="list-style-type: none"> • ведут наблюдения за техникой выполнения подачи другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения; • закрепляются совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками с места; • закрепляются совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча; • закрепляются совершенствуют технику всех игровых действий посредством учебной игры, с соблюдением всех правил; • проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • выполняют задания под контролем учителя; • выполняют контрольно-практическую работу; • распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения; • включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • управляют эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняют хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимного уважения 	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/	

				<p>ивзаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • находят возможности и способы улучшения; • аргументируют свое мнение. • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. 			
Итого по разделу		45					
Раздел 4. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность (19ч.)							
Модуль: «Базовая физическая подготовка и специальная физическая подготовка». (16ч.)							
Модуль: Адаптированные спортивные и подвижные игры, эстафеты. (3ч.)							
4.1	Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т.п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазание (по канату, по ги				<ul style="list-style-type: none"> • Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих учащихся; • формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить по плану; • актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; • прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи; • соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой и спортивными играми; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта: легкая атлетика, ги 		
4.2						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/	

	мнестической степенесдополнительнымотягощением).				<p>мнастика, лыжи);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют контрольно-практические работы; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • демонстрируют приrostы в физической подготовленности, опираясь на данные результатов мониторинга по уровню развития физических качеств, проводимых в конце каждого учебного года; • осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач.) в деятельности; • аргументируют свое мнение. • инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		
4.3	Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальной темпом. Стартовые ускорения под дифференцированным сигналом. Метание мячей подвижными мячами (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой или левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой попеременно. Эстафеты подвижные игры с высокой скоростью и направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые максимально						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
4.4	Максимальная скорость. Стартовые ускорения под дифференцированным сигналом. Метание мячей подвижными мячами (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой или левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой попеременно. Эстафеты подвижные игры с высокой скоростью и направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые максимально						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
4.5	Максимальная скорость. Стартовые ускорения под дифференцированным сигналом. Метание мячей подвижными мячами (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой или левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой попеременно. Эстафеты подвижные игры с высокой скоростью и направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые максимально						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/

	й скоростью движений.						
4.6	Развитие выносливости. Равномерный бег передвигания на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности.						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
4.7	Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастной амплитудой движений в положении стоя, сидя, с идиоподвздошной стороны.						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
4.8	Комплексы обще развивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночника и грудного отдела. Комплексы активных и пассивных упражнений с большей амплитудой движений.						

4.9	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
4.10	Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
4.11	Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
4.12	Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом спортивной ходьбы. Бег с максимальной скоростью.						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/

	ьной скоростью «с ходу».						
4.13	Лыжные гонки. Пе						https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
4.14	редвижения на лы						
4.15	жах сравнительно						
4.16	ь скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, соревновательной скоростью. Подъём ступающими скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.						
4.17	Развитие скорост				<ul style="list-style-type: none"> Используют занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; выполняют общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии с индивидуальными возможностями слабовидящих учащихся; формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся ее осуществить; актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока; прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной 		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/
4.18	ных способностей						
4.19	, выносливости, координации движений и адаптированных спортивных игр (пионерболе, адаптированных спортивных игр с элементами баскетбола, волейбола, футбола), подвиж						

	ных играх и эстафетах.			<p>задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдают правила безопасности при занятиях физической культурой и спортивными играми; • выполняют двигательные действия из базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжи); • выполняют контрольно-практические работы; • прогнозируют последствия своих решений и действий; • находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления; • сравнивают полученные результаты с исходной задачей; • демонстрируют приросты в физической подготовленности, опираясь на данные результатов мониторинга по уровню развития физических качеств, проводимых в конце каждого учебного года; • осуществляют контроль результатов в процессе спортивной деятельности; • согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности; • анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда; • объясняют причины успеха (неудач) в деятельности; • аргументируют свое мнение. • инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам. 		
Итого по разделу	19					
Общее количество часов по программе	68					