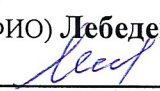


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 26
г.Екатеринбурга Свердловской области**

«Рассмотрено» на заседании ШМО учителей Руководитель ШМО (ФИО) Лебедева Т.Г.  _____ Протокол № 1 от 28.08 2023 г	«Согласовано» Зам. директора по УД (ФИО) Холова Н.В.  _____ 28.08.2023г.	Принято на заседании педагогического совета МАОУ СОШ №26 Протокол № 10 28.08.2023г.	«Утверждаю» Директор школы (ФИО) Ляпина Н.А.  _____ Приказ 161 -О 28.08.2023г. Печать 
--	--	--	--

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для
учащихся с задержкой психического развития (ЗПР)
для 5-9 классов

Екатеринбург, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе.

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

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

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

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

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная

программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

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

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

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

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

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

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование

контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении

данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступить к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

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

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

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

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

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

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

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

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие

- зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
 - воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
 - развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
 - преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
 - обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
 - профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Принципы и подходы к реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Принципы реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с ЗПР.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей.

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр. Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости – 140-165 уд./мин.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах;

статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для обучающихся с ЗПР имеют упражнения для развития подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук.

Для развития координационных способностей обучающихся с ЗПР используются следующие *методы и приемы*:

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий;
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Перечень возможных упражнений представлен в разделе «Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в таблице 1. Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих *принципов работы*:

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с ЗПР быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. с учётом региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с задержкой психического развития.

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т.ч. региональных и этнокультурных особенностей. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Содержание программного материала обучающимися с ЗПР может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

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

Модуль «Гимнастика»

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

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

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

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

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

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

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

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

Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

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

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

Таблица 1. перечень упражнений

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
---	----------------	-------------------------

Знания о физической культуре	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью . Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие	Печатные издания Наглядный картинный материал Презентации Видео – фильмы
-------------------------------------	--	---

	спортсмены.	
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам Обучение элементам акробатики	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и

		разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки). Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении). Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе. Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты. Постепенно усложняющиеся
--	--	---

		комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег по ориентирам; бег в различном темпе;

	Обучение метанию малого мяча	медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег»; бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег с грузом в руках; бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-30м; бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; бег на 20-30м; эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см); различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; бег на 30м на скорость; кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие. Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств. Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные
--	---------------------------------	--

		движения перед ловлей мяча. Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места. Волейбол: Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния. Нижняя прямая подача: и.п. стоя

		лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено Футбол: Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем). Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.
Зимние виды спорта	Обучение основным элементам лыжной подготовки	1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъёмы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; 5) повороты на лыжах в движении; 6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км). Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км.

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

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

русская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни русского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

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

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

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

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

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически

ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

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

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

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

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

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

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

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

обозначать символом и знаком движение;

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

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

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

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

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

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

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

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

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности

Тематическое планирование

5 класс (68часов)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
		68 часов
	Раздел 1. Легкая атлетика. Воспитание выносливости. ЗОЖ	8 часов
1	Вводный инструктаж. ТБ во время занятий по легкой атлетике. Основные правила соревнований по лёгкой атлетике. Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование.)	1
2	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Зарождение О.И.	1
3	Прыжки в длину с разбега. Отталкивание и приземление. Бег 60 м на результат нормы ГТО	1
4	Прыжок в высоту с разбега. Отталкивание и приземление. Прыжок в длину с места на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
5	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Метание малого мяча на дальность.	1
6	Метание мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО. Развитие координационных способностей.	1
7	Развитие скоростной выносливости. Челночный бег на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
8	Бег 1500м, на результат, подготовка к сдаче ГТО. Развитие выносливости.	1
	Раздел 2. Спортивные игры. Футбол. Воспитание взаимодействия в команде.	3 часа
9	Правила ТБ во время футбола. Основные правила игры. Основные приёмы игры.	1
10	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
11	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол.	1
	Баскетбол.	5 часов.
12	Правила ТБ при проведении занятий по баскетболу. История возникновения игры в баскетбол. Основные правила игры. Основные приёмы игры.	1
13	Стойка баскетболиста. Способы передвижения. Ведение мяча правой и левой рукой.	1
14	Остановка прыжком. Повороты с мячом.	1
15	Ловля мяча двумя руками. Передача мяча руками от груди с места.Бросок мяча двумя руками от груди.	1
16	Бросок мяча двумя руками из-за головы с места. Ловля и передача мяча двумя руками. Развитие координационных способностей. Сдача броска в кольцо одной и двумя руками со штрафной линии.	1
	Раздел 3. Гимнастика. Воспитание эстетике.	15 часов.
17	Правила поведения и ТБ при занятиях по гимнастике. История	1

	возникновения гимнастики. Разновидности гимнастики. Ранее изученные строевые упражнения.	
18	Прыжки неопорные и опорные. Упражнение для мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту.) на результат, подготовка к сдаче ГТО	1
19	Висы и упоры. Прыжки со скакалкой на результат. Упражнения для профилактики избыточного веса. Осанка.	1
20	Акробатика. Перекаты назад- вперёд из упора присев. Стойки на лопатках в упор присев. Формирование правильной осанки. Зрение.	1
21	Круговой перекат. Подтягивание с низкой перекладины на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
22	Кувырок вперёд из стойки ноги врозь, в сед ноги врозь. Развитие гибкости.	1
23	Кувырок назад. Развитие силовых качеств.	1
24	Строевой шаг. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей.	1
25	Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя. Развитие гибкости.	1
26	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Мостик. Наклон из положения стоя на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
27	ОРУ в движении. Развитие силовых качеств. Акробатическая комбинация. Развитие силы.	1
28	Подтягивание в висе (М), подтягивание в висе лежа (Д) на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
29	Строевые упражнения, акробатическая комбинация. Психологические особенности возрастного развития.	1
30	Эстафеты с гимнастическими элементами. Развитие силовых качеств.	1
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат (Д), подтягивание (М) подготовка к сдаче ГТО.	1
	Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол	6 часов.
32	Правила ТБ при проведении занятий по спортивным играм (баскетбол). Основные правила игры. История развития игры в баскетбол. Ведение мяча на месте, в движении.	1
33	Основные приёмы игры. Стойка баскетболиста и способы передвижений.	1
34	Основные приёмы игры. Ведение мяча правой и левой рукой. Повороты с мячом.	1
35	Основные приёмы игры. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Ловля мяча двумя руками.	1
36	Основные приёмы игры. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди.	1
37	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Игра в баскетбол.	1
	Раздел 5. Зимние виды спорта.Лыжная подготовка. Воспитание силы духа,выносливости.	12 часов.
38	Правила поведения и ТБ во время занятий на лыжах. История возникновения лыжных гонок. Основные правила поведения во время занятий.	1

39	Изучение техники попеременного двухшажного хода.	1
40	Одновременный бесшажный ход. Повороты техника. Повороты на месте.	1
41	Подъем “полуелочкой”. Торможения техника. Торможение “плугом”.	1
42	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1
43	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
44	Одновременный бесшажный ход. Развитие координации.	1
45	Подъем “елочкой”. Подъемы техника Эстафета с передачей.	1
46	Сдача торможения и поворотов упором. Эстафета.	1
47	Сочетание различных ходов. Развитие координации	1
48	Прохождение дистанции 2 км ,подготовка к сдаче ГТО	1
49	Попеременный двухшажный ход, сдача. Одновременный бесшажный ход, сдача. Одновременный двухшажный ход, сдача.	1
Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол		12 часов.
50	Правила поведения и ТБ во время занятий по волейболу. Основные правила игры. Игра в пионербол.	1
51	Основные приёмы игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной.	1
52	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
53	Передачи мяча сверху двумя руками и над собой. Развитие силовых качеств.	1
54	Прием мяча снизу над собой.	1
55	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
56	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
57	Верхняя подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1
58	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1
59	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	1
60	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	1
61	Игра по упрощенным правилам. Научитесь управлять собой.	1
Раздел 7. Спортивные игры. Гандбол		3 часа
62	Правила поведения и ТБ во время занятий по гандболу. История возникновения игры в гандбол. Основные приёмы игры	1
63	Стойка защитника, нападающего, вратаря. Физическое самовоспитание.	1
64	Передвижения по площадке. Остановка одним и двумя шагами после бега.	1
Раздел 8. Спорт		2
65	Правила поведения и ТБ при занятиях легкой атлетикой. Измерение результатов, подача команд. Сдача нормативов 60 м на результат, подготовка к сдаче ГТО. Метание мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО. Наклон на результат.	1
66	Челночный бег на результат. Бег 1500м, на результат.	
67	Всероссийская проверочная работа.	1
68	Всероссийская проверочная работа. Всероссийская проверочная работа.	1

Тематическое планирование

6 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
		68 часов
	Раздел 1. Легкая атлетика. Воспитание выносливости. ЗОЖ	8 часов
1	Вводный инструктаж. ТБ во время занятий по легкой атлетике. Основные правила соревнований по лёгкой атлетике. Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование.)	1
2	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Влияние физических упражнений на основные системы организма	1
3	Прыжки в длину с разбега. Отталкивание и приземление. Бег 60 м на результат нормы ГТО	1
4	Прыжок в высоту с разбега. Отталкивание и приземление. Прыжок в длину с места на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
5	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Метание малого мяча на дальность.	1
6	Метание мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО. Развитие координационных способностей.	1
7	Развитие скоростной выносливости. Челночный бег на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
8	Бег 1500 м. дев., 2000 м. мал. на результат, подготовка к сдаче ГТО. Развитие выносливости.	1
	Раздел 2. Спортивные игры. Футбол. Воспитание взаимодействия в команде.	3 часа
9	Правила ТБ во время футбола. Подготовка к занятиям. Стойки и перемещения в стойке. Удары внутренней частью подъёма.	1
10	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Правила игры.	1
11	Жонглирование мячом на результат. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол.	1
	Баскетбол	5 часов.
12	Правила ТБ при проведении занятий по баскетболу. Стойки и передвижения игроков. Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Физическое развитие человека. Развитие координационных способностей. Игра 2х2.	1
13	Ведение мяча в средней стойке. Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Остановка в два шага. Игра 2х2.	1
14	Остановка в два шага, прыжком. Сдача ведения мяча в различных стойках на месте и в движении.	1
15	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Штрафной бросок двумя руками с места. Игра 2х2	1
16	Бросок мяча двумя руками из-за головы с места. Ловля и передача мяча двумя руками. Развитие координационных способностей. Сдача броска в кольцо одной и двумя руками со штрафной линии.	1

	Раздел 3. Гимнастика. Воспитание эстетике.	15 часов.
17	Правила поведения и ТБ при занятиях по гимнастике. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий ФК. Ранее изученные строевые упражнения.	1
18	Висы. Упражнение для мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту.) на результат, подготовка к сдаче ГТО	1
19	Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор(М). Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь (Д). Прыжки со скакалкой на результат.	1
20	Из упора махом назад соскок(М). Из упора соскок с поворотом(Д). Развитие силы. Страховка и помощь во время занятий.	1
21	Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом (М). Размахивание изгибами (Д). Прыжки со скакалкой на результат.	1
22	Опорный прыжок (прыжок ноги врозь). Упражнения в равновесии. Развитие гибкости.	1
23	Опорный прыжок (прыжок ноги врозь). Развитие силовых качеств.	1
24	Строевой шаг. Кувырок вперед. Подтягивание с низкой перекладины на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
25	Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя. Развитие гибкости.	1
26	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Наклон из положения стоя на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
27	ОРУ в движении. Развитие силовых качеств. Акробатическая комбинация. Развитие силы.	1
28	Подтягивание в висе (М), подтягивание в висе лежа (Д) на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
29	Строевые упражнения, акробатическая комбинация. Пищеварительная система. Кровеносная система.	1
30	Эстафеты с гимнастическими элементами. Развитие силовых качеств. Дыхательная, выделительная, нервная системы.	1
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат (Д), подтягивание (М) подготовка к сдаче ГТО	1
	Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол	6 часов.
32	Правила ТБ при проведении занятий по спортивным играм (баскетбол). Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности	1
33	Защитные стойки. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Стритбол	1
34	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок мяча двумя руками из-за головы после остановки в два шага. Игра 3х3.	1
35	Передача одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Бросок после ведения.	1
36	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1
37	Тактика свободного нападения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
	Раздел 5. Лыжная подготовка. Воспитание силы духа,выносливости.	12 часов.
38	Правила поведения и ТБ во время занятий на лыжах. Оказание первой помощи при обморожениях. Требования к одежде и обуви	1

	для занятий по лыжной подготовке. Подбор инвентаря.	
39	Повторение попеременного двухшажного хода.	1
40	Изучение техники попеременного двухшажного хода.	1
41	Одновременный бесшажный ход. Повороты техника. Повороты на месте.	1
42	Подъем “полуелочкой”. Торможения техника. Торможение “плугом”.	1
43	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1
44	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
45	Одновременный бесшажный ход. Развитие координации.	1
46	Подъем “елочкой”. Подъемы техника Эстафета с передачей.	1
47	Сдача торможения и поворотов упором. Эстафета.	1
48	Сочетание различных ходов. Развитие координации	1
49	Прохождение дистанции 2 км с учётом времени или 3км б/у времени , подготовка к сдаче ГТО.	1
	Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол	12 часов.
50	Правила поведения и ТБ во время занятий по волейболу. Основные приёмы игры. Развитие координации.	1
51	Передачи и приёмы мяча после передвижения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной.	1
52	Верхняя прямая подача. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
53	Передачи мяча сверху двумя руками и над собой. Развитие силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками.	1
54	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
55	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
56	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
57	Передача мяча сверху и прием мяча снизу. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
58	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1
59	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	1
60	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	1
61		1
	Раздел 7. Спорт.	5 часов
62	Правила поведения и ТБ при занятиях легкой атлетикой. Измерение результатов, подача команд. Развитие скорости. Эстафетный бег. Старты из различных положений. Бег 60 м - финиширование. Эстафета. 60 м на результат, подготовка к сдаче ГТО. Метание мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
63	Сдача норматива 1500м. Сдача норматива Наклон.	1
64	Сдача норматива метание малого мяча. Сдача норматива прыжок с места.	1
65	Сдача норматива поднимание туловища из положения лёжа на спине. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Подтягивание с высокой перекладины.	1
66	Сдача норматива подтягивание с низкой перекладины. Бег по пересечённой местности.	1
67	Всероссийская проверочная работа.	1

68	Всероссийская проверочная работа.	1
----	-----------------------------------	---

Тематическое планирование

7 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов 68
	Раздел 1. Легкая атлетика. Воспитание выносливости. ЗОЖ.	8 часов
1	Вводный инструктаж. ТБ во время занятий по легкой атлетике. Основные правила соревнований по лёгкой атлетике. Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование.). Прыжки на скакалке.	1
2	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Режим дня и его основное содержание.	1
3	Прыжки в длину с разбега. Отталкивание и приземление. Бег 60 м на результат, подготовка к сдаче норм ГТО	1
4	Прыжок в высоту с разбега. Отталкивание и приземление. Прыжок в длину с места на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
5	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. Метание малого мяча на дальность.	1
6	Метание мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО. Развитие координационных способностей. Встречная эстафета.	1
7	Развитие скоростной выносливости. Челночный бег на результат, подготовка к сдаче ГТО. Зрение. Гимнастика для глаз.	1
8	Бег 1500 м. на результат, подготовка к сдаче ГТО. Развитие выносливости.	1
	Раздел 2. Спортивные игры. Футбол. Воспитание взаимодействия в команде.	3 часа
9	Правила ТБ во время футбола. Подготовка к занятиям. Стойки и перемещения в стойке. Удары по мячу серединой подъёма. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1
10	Остановка летящего мяча серединой подъёма.	1
11	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол.	1
	Баскетбол	5 часов.
12	Правила ТБ при проведении занятий по баскетболу. Стойки и передвижения игроков. Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Физическое развитие человека. Развитие координационных способностей. Игра 2х2.	1
13	Сочетание способов передвижений.	1
14	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1
15	Выбивание мяча. Передача мяча двумя руками сверху.	1

	Игра 2х2	
16	Бросок после бега и ловли мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Сдача броска в кольцо одной и двумя руками со штрафной линии.	1
	Раздел 3. Гимнастика. Воспитание эстетике.	15 часов.
17	Правила поведения и ТБ при занятиях по гимнастике. Неопорные прыжки. Прыжки с высоты.	1
18	Опорные прыжки. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры	1
19	Прыжок ноги врозь (девочки), прыжок согнув ноги (мальчики).	1
20	Опорный прыжок (прыжок ноги врозь). Упражнения в равновесии. Развитие гибкости.	1
21	Опорный прыжок (прыжок согнув ноги). Развитие силовых качеств.	1
22	ОРУ в движении. Развитие силовых качеств. Развитие силы.	1
23	Висы и упоры. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту.) на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
24	Строевой шаг. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Подтягивание с высокой перекладины-юноши, на результат. Подготовка к сдаче ГТО.	1
25	Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя. Развитие гибкости.	1
26	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Наклон из положения стоя на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
27	ОРУ в движении. Развитие силовых качеств. Акробатическая комбинация. Развитие силы.	1
28	Подтягивание с низкой перекладины на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
29	Стойка на голове и руках (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки)	1
30	Эстафеты с гимнастическими элементами. Развитие силовых качеств.	1
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат, подготовка к сдаче ГТО	1
	Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол	6 часов.
32	Правила ТБ при проведении занятий по спортивным играм (баскетбол). Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности	1
33	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Стритбол	1
34	Бросок мяча двумя руками из-за головы после остановки в два шага. Игра 3х3.	1
35	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча двумя руками от груди.	1
36	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1
37	Тактика свободного нападения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
	Раздел 5. Лыжная подготовка. Воспитание выносливости. Силы духа.	12 часов.
38	Правила поведения и ТБ во время занятий на лыжах. Развитие личностных качеств при занятиях лыжным спортом.	1

39	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1
40	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Повороты техника. Повороты на месте.	1
41	Подъем “полуелочкой”. Торможения техника. Торможение “плугом”.	1
42	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1
43	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости	1
44	Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие координации.	1
45	Преодоление бугров и впадин. Эстафета с передачей.	1
46	Сдача торможения и поворотов упором. Эстафета.	1
47	Сочетание различных ходов. Развитие координации	1
48	Прохождение дистанции 2 км на время и 3км б/у времени сдача ГТО	1
49	Попеременный двухшажный ход, сдача. Одновременный бесшажный ход, сдача. Одновременный двухшажный ход, сдача.	1
	Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол	12 часов.
50	Правила поведения и ТБ во время занятий по волейболу. Основные приёмы игры. Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.	1
51	Передача двумя руками сверху в прыжке.	1
52	Передача сверху за голову в опорном положении.	1
53	Прямой нападающий удар.	1
54	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1
55	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
56	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
57	Передача мяча сверху и прием мяча снизу. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
58	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1
59	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху над головой.	1
60	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу .	1
61	Игра в волейбол.	1
	Раздел 7. Спорт	5 часов
62	Правила поведения и ТБ при занятиях легкой атлетикой. Измерение результатов, подача команд. Развитие скорости. Эстафетный бег. Старты из различных положений. Бег 60 м - финиширование. Эстафета. 60 м на результат, подготовка к сдаче ГТО. Метание мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
63	Сдача норматива 1500м. Сдача норматива Наклон.	1
64	Сдача норматива метание малого мяча. Сдача норматива прыжок с места.	1
65	Сдача норматива поднимание туловища из положения лёжа на спине. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Подтягивание с высокой перекладины.	1
66	Сдача норматива подтягивание с низкой перекладины. Бег по пересечённой местности.	1
67	Всероссийские проверочные работы.	1
68	Всероссийские проверочные работы.	1

Тематическое планирование

8 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов 68
	Раздел 1. Легкая атлетика. Воспитание выносливости. ЗОЖ.	8 часов
1	Вводный инструктаж. ТБ во время занятий по легкой атлетике. Основные правила проведения соревнований. История возникновения и развития физической культуры. Овладение двигательными действиями.	1
2	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег с ускорением до 80 м. и скоростной бег 70 м.	1
3	Бег на дистанцию 100м. Бег 60 м на результат, подготовка к сдаче норм ГТО.	1
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». (Отталкивание с одного шага). Бег 100м на результат, подготовка к сдаче норм ГТО.	1
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». (Прыжок в шаг с короткого разбега в один –три шага с приземлением на маховую ногу). Челночный бег на результат, подготовка к сдаче норм ГТО.	1
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». (Разбег с обозначением отталкивания). Прыжок с места на результат, подготовка к сдаче норм ГТО.	1
7	Метание малого мяча в цель и на дальность. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Бег 2000 м. на результат, подготовка к сдаче ГТО. Развитие выносливости.	1
8	Метание мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1
	Раздел 2. Спортивные игры. Футбол. Воспитание взаимодействия в команде.	3 часа
9	Правила ТБ во время футбола. Основные правила проведения соревнований. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма.	1
10	Удар носком. Удар серединой лба на месте. Игра.	1
11	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Игра.	1
	Баскетбол	5 часов.
12	Правила ТБ при проведении занятий по баскетболу. Основные правила проведения соревнований. Бег с изменением направления скорости.	1
13	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении.	1
14	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1

15	Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Игра 2х2	1
16	Штрафной бросок. Игра. Сдача броска в кольцо одной и двумя руками со штрафной линии. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения	1
	Раздел 3. Гимнастика. Воспитание эстетике.	15 часов.
17	Правила поведения и ТБ при занятиях по гимнастике. История. Основные правила проведения соревнований	1
18	Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево. Психические процессы в обучении двигательным действиям.	1
19	Опорный прыжок (прыжок ноги врозь). Упражнения в равновесии. Развитие гибкости.	1
20	Опорный прыжок юноши - прыжок согнув ноги. Девушки - прыжок боком с поворотом.	1
21	Опорный прыжок (прыжок согнув ноги). Развитие силовых качеств.	1
22	ОРУ в движении. Развитие силовых качеств. Развитие силы.	1
23	Акробатика. Юноши-кувырок назад в упор , стоя ноги врозь. Девушки-«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
24	Акробатика. Юноши-длинный кувырок. Стойка на голове и руках. Девушки-«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
25	Висы и упоры. Юноши-из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор. Девушки- из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев.	1
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту.) на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
27	Подтягивание с высокой перекладины-юноши, на результат. Подготовка к сдаче ГТО. Прыжки на скакалке на результат.	1
28	Наклон из положения стоя на результат, подготовка к сдаче ГТО. Личная гигиена.	1
29	Подтягивание с низкой перекладины на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат, подготовка к сдаче ГТО	1
31	Силовая круговая. (пресс, подтягивание, приседания, прыжки через скакалку, отжимание, планка.)	1
	Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол	6 часов.
32	Правила ТБ. Овладение двигательными действиями.	1
33	Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Игра.	1
34	Вырывание и выбивание мяча. Игра.	1
35	Держание игрока с мячом. Игра.	1
36	Штрафной бросок. Игра.	1
37	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
	Раздел 5. Лыжная подготовка. Воспитание силы духа.	12 часов.
38	Правила поведения и ТБ во время занятий на лыжах. Основные правила проведения соревнований. Экипировка лыжника.	1
39	Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый вариант).	1
40	Коньковый ход. Начало толчка.	1
41	Коньковый ход. Активная фаза толчка.	1
42	Коньковый ход. Завершающая фаза.	1

43	Спуски с гор. Высокая, средняя, низкая позиции.	1
44	Поворот «переступанием»	1
45	Поворот «плугом»	1
46	Торможение «плугом»	1
47	Прохождение дистанции 3 км на время или 5 км б/у времени сдача ГТО	1
48	Коньковый попеременно-двухшажный ход. Сдача.	1
49	Сдача торможения и поворотов.	1
	Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол	12 часов.
50	Правила поведения и ТБ во время занятий по волейболу. Значение. История. Основные правила проведения соревнований.	1
51	Овладение двигательными действиями. Стойки и передвижения. Передача мяча двумя руками сверху.	1
52	Передача сверху за голову в опорном положении. Игра.	1
53	Прямой нападающий удар. Игра.	1
54	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Игра.	1
55	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
56	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
57	Передача мяча сверху и прием мяча снизу. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
58	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра.	1
59	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху над головой.	1
60	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу .	1
61	Игра. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1
	Раздел 7. Спорт.	5 часов
62	Правила поведения и ТБ при занятиях легкой атлетикой. Измерение результатов, подача команд. Развитие скорости. Эстафетный бег. Старты из различных положений. Бег 60 м - финиширование. Эстафета. 60 м на результат, подготовка к сдаче ГТО. Метание мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
63	Сдача норматива 1500м. Сдача норматива Наклон.	1
64	Сдача норматива метание малого мяча. Сдача норматива прыжок с места.	1
65	Сдача норматива поднимание туловища из положения лёжа на спине. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Подтягивание с высокой перекладины.	1
66	Сдача норматива подтягивание с низкой перекладины. Бег по пересечённой местности.	1
67	Всероссийская проверочная работа.	1
68	Всероссийская проверочная работа.	1

Тематическое планирование

9 класс (66 часов)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов 66
	Раздел 1. Легкая атлетика . Воспитание выносливости. ЗОЖ.	8 часов
1	Вводный инструктаж. ТБ во время занятий по легкой атлетике. Основные правила проведения соревнований. История возникновения и развития физической культуры. Овладение двигательными действиями.	1
2	Длительный бег. Высокий старт. Бег с ускорением до 300 м. и скоростной бег 100 м.	1
3	Бег на дистанцию 100м. Бег 60 м на результат, подготовка к сдаче норм ГТО.	1
4	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». (Отталкивание с одного шага). Бег 100м на результат, подготовка к сдаче норм ГТО.	1
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». (Прыжок в шаг с короткого разбега в один –три шага с приземлением на маховую ногу). Челночный бег на результат, подготовка к сдаче норм ГТО.	1
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». (Разбег с обозначением отталкивания). Прыжок с места на результат, подготовка к сдаче норм ГТО.	1
7	Метание малого мяча в цель и на дальность. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Бег 2000 м. на результат, подготовка к сдаче ГТО. Развитие выносливости.	1
8	Метание мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	1
	Раздел 2. Спортивные игры. Футбол. Воспитание взаимодействия в команде.	3 часа
9	Правила ТБ во время футбола. Основные правила проведения соревнований. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма.	1
10	Удар по летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъёма. Игра.	1
11	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с активным сопротивлением защитника. Игра.	1
	Баскетбол	5 часов.
12	Правила ТБ при проведении занятий по баскетболу. Основные правила проведения соревнований. Бег с изменением направления скорости.	1
13	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке(юноши), бросок двумя руками от головы(девушки)	1
14	Броски по корзине с места и в движении.	1
15	Штрафные броски. Ведение мяча с изменением направления. Игра 2х2	1
16	Штрафной бросок. Игра. Действия трёх нападающих против двух защитников.	1
	Раздел 3. Гимнастика. Воспитание эстетике.	15 часов.
17	Правила поведения и ТБ при занятиях по гимнастике. История. Основные правила проведения соревнований	1

18	Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Психические процессы в обучении двигательным действиям.	1
19	Перестроения. Упражнения в равновесии. Развитие гибкости.	1
20	Подъём махом вперёд в сед ноги врозь (юноши). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь.(девушки)	1
21	Подъём в упор переворотом махом и силой (юноши). Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь.(девушки)	1
22	ОРУ в движении. Развитие силовых качеств. Развитие силы.	1
23	Акробатика. Юноши-из упора присев силой стойка на голове и руках. Девушки-равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд.	1
24	Акробатика. Юноши-длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Стойка на голове и руках. Девушки-«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
25	Висы и упоры. Юноши-из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор. Девушки- из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев.	1
26	Прыжок согнув ноги(юноши), прыжок боком (девушки). Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту.) на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
27	Подтягивание с высокой перекладины-юноши, на результат. Подготовка к сдаче ГТО. Прыжки на скакалке на результат.	1
28	Наклон из положения стоя на результат, подготовка к сдаче ГТО. Личная гигиена.	1
29	Подтягивание с низкой перекладины на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат, подготовка к сдаче ГТО	1
31	Силовая круговая. (пресс, подтягивание, приседания, прыжки через скакалку, отжимание, планка.)	1
	Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол	6 часов.
32	Правила ТБ. Овладение двигательными действиями.	1
33	Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Игра.	1
34	Вырывание и выбивание мяча. Игра.	1
35	Держание игрока с мячом. Игра.	1
36	Штрафной бросок. Игра.	1
37	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
	Раздел 5. Лыжная подготовка. Воспитание силы духа.	9 часов.
38	Правила поведения и ТБ во время занятий на лыжах. Основные правила проведения соревнований. Экипировка лыжника.	1
39	Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый вариант).	1
40	Коньковый ход. Начало толчка.	1
41	Попеременный четырёхшажный ход.Коньковый ход. Активная фаза толчка.	1
42	Переход с одновременных ходов на одновременные.Коньковый ход. Завершающая фаза.	1
43	Спуски с гор. Высокая, средняя, низкая позиции.	1
44	Поворот « переступанием» Прохождение дистанции 3 км на время или 5 км б/у времени сдача ГТО	1

45	Поворот «плугом» Коньковый попеременно-двухшажный ход. Сдача.	1
46	Торможение «плугом» Сдача торможения и поворотов.	1
	Раздел 6. Спортивные игры. Волейбол	12 часов.
47	Правила поведения и ТБ во время занятий по волейболу. Значение. История. Основные правила проведения соревнований.	1
48	Овладение двигательными действиями. Стойки и передвижения. Передача мяча у сетки.	1
49	Передача сверху за голову в опорном положении. Передача в прыжке через сетку. Игра.	1
50	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Игра.	1
51	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Игра.	1
52	Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1
53	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактические действия.	1
54	Передача мяча сверху и прием мяча снизу. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
55	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра.	1
56	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху над головой.	1
57	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу .	1
58	Игра. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1
	Раздел 7. Спорт.	5 часов
59	Правила поведения и ТБ при занятиях легкой атлетикой. Измерение результатов, подача команд. Развитие скорости. Эстафетный бег. Старты из различных положений. Бег 60 м - финиширование. Эстафета. 60 м на результат, подготовка к сдаче ГТО. Метание мяча на дальность на результат, подготовка к сдаче ГТО.	1
60	Сдача норматива 1500м. Сдача норматива Наклон.	1
62	Сдача норматива метание малого мяча. Сдача норматива прыжок с места.	1
63	Сдача норматива поднимание туловища из положения лёжа на спине. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Подтягивание с высокой перекладины.	1
64	Сдача норматива подтягивание с низкой перекладины. Бег по пересечённой местности.	1
	Раздел.8. Спортивные игры. Футбол.	2 часа
65	Правила ТБ во время футбола. Основные правила проведения соревнований. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма.	1
66	Удар по летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъёма. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с активным сопротивлением защитника. Игра.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279265

Владелец Ляпина Наталья Александровна

Действителен с 19.03.2025 по 19.03.2026