

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Название предмета(курса)	Адаптивная физическая культура
Класс, уровень	5-9 классы (ЗПР)
Кол-во часов в год	2 часа в неделю, 68 часов в год. Итого 340 часов
Нормативные документы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,</li> <li>• Федеральная образовательная программа основного общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 (далее – ФОП ООО);</li> <li>• Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1025 (далее – ФАОП ООО ОВЗ);</li> </ul>
Цель и задачи изучения предмета (курса)	Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха
Периодичность и формы текущего контроля, и промежуточной аттестации	<p>Годовая аттестация – оценку качества усвоения обучающимися всего объёма содержания учебного предмета за учебный год.</p> <p>Четвертная) аттестация – оценка качества усвоения обучающимися учебного предмета по итогам учебного периода (четверти, полугодия) на основании текущей аттестации;</p>
Тематическое планирование	Знания о физической культуре–9ч. Способы самостоятельной деятельности–9ч. Физкультурно-оздоровительная деятельность–9ч. Гимнастика–24ч. Лёгкая атлетика–24. Зимние виды спорта–22. Плавание–12ч. Баскетбол–27ч. Волейбол–28ч. Футбол–28ч. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО–12ч.
Используемый учебник	Физическая культура. 5-6-7 классы, 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение,



## 1. 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 Федеральной программе воспитания.

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

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

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

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

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

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

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

В 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.
- Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать 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.

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.

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.

#### 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.

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.

Примерный 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 совместно с детьми, обучающимися по Рабочей программе для основного общего образования, которая рассчитана на 2 часа в неделю (общее количество в год - 68 часов)

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

## **2. 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, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а 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.

#### Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

- комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;
- подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;
- техника плавания «брасс» и «кроль» на спине и на груди;

- техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;
- техника поворотов «маятник»;
- техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;
- игры в воде с элементами плавания.

Таблица 1. Примерный перечень упражнений

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
Знания о физической культуре	<p>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности.</p>	<p>Печатные издания</p> <p>Наглядный картинный материал</p> <p>Презентации</p> <p>Видео – фильмы</p>

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

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

		<p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км,</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p>

		<p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору;</p> <p>бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>бег по ориентирам;</p> <p>бег в различном темпе;</p> <p>медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;</p> <p>«Челночный бег»;</p> <p>бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>бег с грузом в руках;</p> <p>бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>скоростной бег на дистанции 10-30м;</p> <p>бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>бег на 20-30м;</p> <p>эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);</p> <p>различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;</p> <p>бег на 30м на скорость;</p> <p>кроссовый бег по слабопересеченной</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>местности на расстояние до 1000м и другие.</p> <p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>
--	-------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Спортивные игры</p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p>Волейбол:</p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол:</p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;</p> <p>отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>
------------------------	----------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Зимние виды спорта</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p>	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъёмы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.</p>
<p>Плавание</p>	<p>Обучение основным элементам плавания</p>	<p>Подготовительные упражнения:</p> <p>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.</p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.</p> <p>Передвижения по дну, держась руками за</p>

		<p>бортик бассейна.</p> <p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».</p> <p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p> <p>При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p> <p>И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз. (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).</p> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p> <p>«Кто дольше продержит лицо в воде?»</p> <p>Пробежать в воде 4-5м, выполняя гребки руками.</p> <p>Упражнение «поплавок».</p> <p>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</p> <p>Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание на груди и спине вольным стилем</p> <p>Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При подготовке 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:

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

-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 личного 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.

## Критерии оценивания

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Критерии оценки успеваемости учащихся*

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

### *1 Знания о физической культуре.*

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и не знание материала программы.

### *2. Техника владения двигательными умениями и навыками.*

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### *3 Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.*

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.

#### 4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

##### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	1	0	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1		<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	1	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	1		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	6	

### 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической	3	0	0	<a href="http://school-">http://school-</a>

	культуре				<a href="http://collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	1	0	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	1		<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5		1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	1	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	1		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	6	



## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	1	0	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1		<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	1	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	1		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	6	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	1	0	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	0	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль	8		1	<a href="http://school-">http://school-</a>

	"Легкая атлетика")				<a href="http://collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	1	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	1		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	6	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
01.1	Знания о физической культуре	3	0		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	1	0	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1		<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		1	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды")	6	1	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

	спорта")				
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4		1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	1	1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	1		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативны х требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4			<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	6	

## 5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Физическая культура в основной школе	1			02-06.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a> <a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			02-06.09	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
3.	Олимпийские игры древности	1			09-13.09	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
4.	Режим дня.	1			09-13.09	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
5.	Наблюдение за физическим развитием.	1			16-20.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a> <a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
6.	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			16-20.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

7.	Определение состояния организма.	1			23-27.09	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
8.	Упражнения утренней зарядки	1	1		23-27.09	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
9.	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			30.09-04.10	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
10.	Упражнения на развитие гибкости	1			30.09-04.10	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
11.	Упражнения на развитие координации	1		1	07-11.10	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
12.	Упражнения на формирование телосложения	1			07-11.10	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
13.	Кувырок вперед и назад в группировке	1			14-18.10	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
14.	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1			14-18.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
15.	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1		21-25.10	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>

16.	Опорные прыжки	1			21-25.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
17.	Упражнения на гимнаст. скамейке	1		1	04-08.11	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
18.	Бег на длинные дистанции	1			04-08.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
19.	Бег на длинные дистанции	1			11-15.11	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
20.	Бег на короткие дистанции	1			11-15.11	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
21.	Бег на короткие дистанции	1			18-22.11	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
22.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			18-22.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
23.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			25-29.11	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
24.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			25-29.11	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
25.	Метание малого мяча на дальность	1		1	02-06.12	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
26.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным	1			02-06.12	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>

	ходом					
27.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			09-13.12	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
28.	Повороты на лыжах способом переступания	1			09-13.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
29.	Повороты на лыжах способом переступания	1			16-20.12	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
30.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	1		16-20.12	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
31.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			23-27.12	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
32.	Спуск на лыжах с пологого склона	1			23-27.12	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
33.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1	13-17.01	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
34.	Техника ловли мяча	1			13-17.01	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
35.	Техника ловли мяча	1			20-24.01	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
36.	Техника передачи мяча	1			20-24.01	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>

37.	Техника передачи мяча	1			27-31.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
38.	Ведение мяча стоя на месте	1			27-31.01	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
39.	Ведение мяча стоя на месте	1			03-07.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
40.	Ведение мяча в движении	1			03-07.02	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
41.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			10-14.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
42.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			10-14.02	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
43.	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с разбега	1		1	17-21.02	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
44.	Технические действия с мячом	1			17-21.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
45.	Прямая нижняя подача мяча	1			24-28.02	
46.	Прямая нижняя подача мяча	1			24-28.02	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>

47.	Приём и передача мяча снизу	1			03-07.03	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
48.	Приём и передача мяча снизу	1			03-07.03	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
49.	Приём и передача мяча сверху	1			10-14.03	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
50.	Приём и передача мяча сверху	1			10-14.03	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
51.	Технические действия с мячом	1			17-21.03	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
52.	Технические действия с мячом	1			17-21.03	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
53.	Технические действия с мячом	1		1	24-28.03	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
54.	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			24-28.03	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
55.	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			07-11.04	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
56.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			07-11.04	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

57.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	1		14-18.04	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
58.	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			14-18.04	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
59.	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			21-25.04	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
60.	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			21-25.04	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
61.	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			28-02.05	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
62.	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			28-02.05	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
63.	Обводка мячом ориентиров	1			05-09.05	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
64.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			05-09.05	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
65.	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			12-16.05	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег	1			12-16.05	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>

	на 30м. 1000м. Кросс на 2 км. Эстафеты					
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			18-21.05	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> . <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
68.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1		18-21.05	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		

### 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1			02-06.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a> <a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

3	История первых Олимпийских игр современности	1			09.13.09	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
4	Физическая подготовка человека	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
5	Физическая подготовка человека	1			16-20.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a> <a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
6	Основные показатели физической нагрузки	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			23-27.09	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	1			<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			30.09-41.10	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>

11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		1	07.11.10	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
12	Акробатические комбинации	1				<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
13	Акробатические комбинации	1			14-18.10	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	1		21-25.10	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1	05.08.11	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			11-15.11	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

21	Бег на короткие дистанции	1			18-22.11	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
22	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
23	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			25-29.11	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
24	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
25	Метание малого мяча на дальность	1		1		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
26	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			02-06.12	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
27	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			09-13.12	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
28	Повороты на лыжах способом переступания	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
29	Повороты на лыжах способом переступания	1			16-20.12	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
30	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	1			<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

31	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			23-27.12	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
32	Спуск на лыжах с пологого склона	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
33	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1	13-17.01	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
34	Техника ловли мяча	1				<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
35	Техника ловли мяча	1			20-24.01	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
36	Техника передачи мяча	1				<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
37	Техника передачи мяча	1			27-31.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
38	Ведение мяча стоя на месте	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
39	Ведение мяча стоя на месте	1			03-07.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
40	Ведение мяча в движении	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

41	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			10-14.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
42	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			10-14.02	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
43	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с разбега	1		1	17-21.02	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
44	Технические действия с мячом	1			17-21.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
45	Прямая нижняя подача мяча	1			24-28.02	
46	Прямая нижняя подача мяча	1			24-28.02	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
47	Приём и передача мяча снизу	1			03-07.02	<a href="ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
48	Приём и передача мяча снизу	1			03-07.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
49	Приём и передача мяча сверху	1			10-14.03	<a href="ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
50	Приём и передача мяча сверху	1			10-14.03	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

51	Технические действия с мячом	1			17-21.03	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
52	Технические действия с мячом	1				<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
53	Технические действия с мячом	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
54	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			01-01.04	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
55	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			07-11.04	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
56	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
57	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	1		14-18.04	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
58	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
59	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			21-25.04	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
60	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

61	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			28.04-02.05	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
62	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
63	Обводка мячом ориентиров	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
64	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			05-09.05	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
65	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. 1000м. Кросс на 2 км. Эстафеты	1			12-16.05	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			19-23.05	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	6		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	История развития физической культуры	1			02-06.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a> <a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
2.	Истоки развития олимпизма в России	1			02-06.09	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
3.	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			09-13.09	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
4.	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			09-13.09	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
5.	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			16-20.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a> <a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
6.	Тактическая подготовка	1			16-20.09	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

7.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			23-27.09	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
8.	Планирование занятий технической подготовкой	1	1		23-27.09	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий ФК	1			30.09-04.10	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
10.	Упражнения для коррекции телосложения	1			30.09-04.10	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
11.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	07-11.10	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
12.	Акробатические комбинации, пирамиды	1			07-11.10	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
13.	Стойка на голове с опорой на руки	1			14-18.10	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
14.	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			14-18.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
15.	Комбинация на гимнастическом бревне	1	1		21-25.10	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
16.	Комбинация на низкой гимнастической	1			21-25.10	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

	перекладине					
17.	Лазанье по канату в два приёма	1		1	04-08.11	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
18.	Преодоление препятствий наступанием	1			04-08.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
19.	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			11-15.11	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
20.	Эстафетный бег	1			11-15.11	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
21.	Эстафетный бег	1			18-22.11	<a href="ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
22.	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			18-22.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
23.	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			25-29.11	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
24.	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			25-29.11	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
25.	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1	02-06.12	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
26.	Торможение на лыжах способом «упор»	1			02-06.12	<a href="uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>

27.	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			09-13.12	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
28.	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			09-13.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
29.	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			16-20.12	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
30.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	1		16-20.12	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
31.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			23-27.12	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
32.	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			23-27.12	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
33.	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1	13-17.01	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
34.	Передача мяча после отскока от пола	1			13-17.01	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
35.	Передача мяча после отскока от пола	1			20-24.01	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
36.	Ловля мяча после отскока	1			20-24.01	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>

	от пола					
37.	Ловля мяча после отскока от пола	1			27-31.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
38.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			27-31.01	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
39.	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			03-07.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
40.	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			03-07.02	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
41.	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			10-14.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
42.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			10-14.02	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
43.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	17-21.02	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
44.	История возникновения волейбола	1			17-21.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>

45.	Правила игры в волейбол	1			24-28.02	
46.	Верхняя прямая подача мяча	1			24-28.02	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
47.	Верхняя прямая подача мяча	1			03-07.03	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
48.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			03-07.03	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
49.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			10-14.03	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
50.	Перевод мяча за голову	1			10-14.03	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
51.	Перевод мяча за голову	1			17-21.03	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
52.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			17-21.03	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
53.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	24-28.03	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
54.	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			24-28.03	<a href="http://school-">http://school-</a>

						<a href="http://collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
55.	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			07-11.04	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
56.	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			07-11.04	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
57.	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	1		14-18.04	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
58.	Тактические действия при выполнении углового удара	1			14-18.04	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
59.	Тактические действия при выполнении углового удара	1			21-25.04	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
60.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			21-25.04	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
61.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			28-02.05	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
62.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			28-02.05	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>

63.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			05-09.05	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
64.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			05-09.05	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м, 1500м.	1			12-16.05	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Бег на лыжах 2 км.	1			12-16.05	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			19-23.05	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
68.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	1		19-23.05	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	6		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль-ные работы	Практические работы		
1.	Физическая культура в современном обществе	1			02-06.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a> <a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
3.	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			09.13.09	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
4.	Коррекция нарушения осанки	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
5.	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			16-20.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a> <a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
6.	Составление планов для самостоятельных занятий	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

7.	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			23-27.09	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
8.	Профилактика умственного перенапряжения	1	1			<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
9.	Упражнения для профилактики утомления	1			30.09-04.10	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
10.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
11.	Акробатические комбинации	1		1	07.11.10	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
12.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
13.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			14-18.10	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
14.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
15.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	1		21-25.10	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>

16.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
17.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		1	05.08.11	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
18.	Бег на короткие дистанции	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
19.	Бег на средние дистанции	1			11-15.11	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
20.	Бег на длинные дистанции	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
21.	Бег на длинные дистанции	1			18-22.11	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
22.	Прыжки в длину с разбега	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
23.	Прыжки в длину с разбега	1			25-29.11	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
24.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
25.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		1	02-06.12	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

26.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
27.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			09-13.12	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
28.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
29.	Торможение боковым скольжением	1			16-20.12	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
30.	Торможение боковым скольжением	1	1			<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
31.	Переход с одного лыжного хода на другой	1			23-27.12	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
32.	Переход с одного лыжного хода на другой	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
33.	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1		<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
34.	Техника стартов при плавании стилем "Баттерфляй"	1			13-17.01	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
35.	Техника стартов при плавании кролем на груди	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>

36.	Техника стартов при плавании на спине	1			20-24.01	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
37.	Техника стартов при плавании брассом	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
38.	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			27-31.01	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
39.	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			03-07.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
40.	Проплывание учебных дистанций	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
41.	Проплывание учебных дистанций	1			10-14.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
42.	Повороты с мячом на месте	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
43.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1	17-21.02	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
44.	Передача мяча одной рукой снизу	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>

45.	Передача мяча одной рукой снизу	1			24-28.02	
46.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
47.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			03-07.02	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
48.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
49.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			10-14.03	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
50.	Прямой нападающий удар	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
51.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			17-21.03	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
52.	Тактические действия в защите	1				<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
53.	Тактические действия в нападении	1		1	01-01.04	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
54.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>

55.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			07-11.04	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
56.	Правила игры в мини- футбол	1			07-11.04	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
57.	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
58.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4- 5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			14-18.04	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м, 1500 или 2000м. Кросс 3000м	1			21-25.04	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			21-25.04	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на	1			28.04- 02.05	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

	<p>высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см</p>					
62.	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p>	1				<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
63.	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	1			05-09.05	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
64.	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
65.	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г</p>	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>

66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			12-16.05	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			19-23.05	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities.</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
68.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	6		

### 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	1			02-06.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a> <a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
2.	Туристские походы как форма активного отдыха	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1			09.13.09	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
4.	Восстановительный массаж	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities.</a>
5.	Восстановительный массаж	1			16-20.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a> <a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
6.	Банные процедуры	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

7.	Измерение функциональных резервов организма	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
8.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	1		23-27.09	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
9.	Занятия физической культурой и режим питания	1			30.09-41.10	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
10.	Длинный кувырок с разбега	1				<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
11.	Кувырок назад в упор	1		1	07.11.10	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
12.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
13.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			14-18.10	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
14.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
15.	Гимнастическая	1	1		21-25.10	<a href="http://school-">http://school-</a>

	комбинация на параллельных брусьях					<a href="http://collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
16.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
17.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1	05.08.11	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
18.	Бег на короткие дистанции	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
19.	Бег на длинные дистанции	1			11-15.11	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
20.	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
21.	Прыжки в высоту	1			18-22.11	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
22.	Прыжки в длину с разбега	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
23.	Прыжки в длину «согнув ноги», с места	1			25-29.11	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
24.	Прыжки в высоту	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>

25.	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1	02-06.12	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
26.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			02-06.12	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
27.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			09-13.12	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
28.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			09-13.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
29.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			16-20.12	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
30.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	1		16-20.12	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
31.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			23-27.12	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
32.	Плавание брассом	1			23-27.12	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
33.	Плавание брассом	1		1	13-17.01	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
34.	Повороты при плавании брассом	1			13-17.01	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>

35.	Повороты при плавании брассом	1			20-24.01	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
36.	БАСКЕТБОЛ Ведение мяча	1			20-24.01	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
37.	Ведение мяча	1			27-31.01	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
38.	Передача мяча	1			27-31.01	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
39.	Передача мяча	1			03-07.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
40.	Приемы и броски мяча на месте	1			03-07.02	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
41.	Приемы и броски мяча на месте	1			10-14.02	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
42.	Приемы и броски мяча в прыжке	1			10-14.02	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
43.	Приемы и броски мяча после ведения	1		1	17-21.02	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
44.	Приемы и броски мяча после ведения	1			17-21.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
45.	ВОЛЕЙБОЛ	1				

	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника					
46.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			24-28.02	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
47.	Приёмы и передачи мяча на месте	1			03-07.02	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
48.	Приёмы и передачи мяча на месте	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
49.	Приёмы и передачи в движении	1			10-14.03	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
50.	Приёмы и передачи в движении	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
51.	Удары	1			17-21.03	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
52.	Удары	1				<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
53.	Блокировка	1		1	01-01.04	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
54.	Блокировка	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>

55.	ФУТБОЛ Ведение мяча	1			07-11.04	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
56.	Ведение мяча	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
57.	Приемы мяча	1	1		14-18.04	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
58.	Приемы мяча	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
59.	Передачи мяча	1			21-25.04	<a href="ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
60.	Передачи мяча	1				<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
61.	Остановки и удары по мячу с места	1			28.04-02.05	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
62.	Остановки и удары по мячу с места	1				<a href="ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
63.	Остановки и удары по мячу в движении	1			05-09.05	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
64.	Остановки и удары по мячу в движении	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>

65.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			12-16.05	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
66.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			12-16.05	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
67.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			19-23.05	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
68.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	6		

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.
2. *М. Я. Виленский, В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.
3. *В. И. Лях.* Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
4. *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся.
5. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
6. *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
7. *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)
8. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культу
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с
8. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
9. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
10. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
11. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
12. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
13. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
14. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ

### СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Спортивная энциклопедия: <http://ru.sport-wiki.org/>

РЭШ Физическая культура: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>

Образовательная социальная сеть: <https://nsportal.ru/>

Физкультура в школе: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru/>

---

Метод совет: [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

---

