

# **Рабочая программа**

**По предмету: АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Класс: 5-9**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе положений и требований к результатам освоения на базовом уровне основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (ФГОС ООО<sup>1</sup>) с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также с учётом Примерной программы воспитания<sup>2</sup> и Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

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.

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.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Общей целью* школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности

---

<sup>1</sup> Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

<sup>2</sup> Примерная программа воспитания (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20)

физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

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

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

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

*Общие задачи* физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

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

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

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

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

В основной образовательной программе основного общего образования МАОУ «СОШ№ 152 г.Челябинска» требования к предметным результатам учебного предмета «Физическая культура» конкретизированы с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, распределение предметных планируемых результатов по годам обучения представлено в рабочей программе учебного предмета.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **5 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминутки, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на  $90^0$ , лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и

оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **6 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **7 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания



техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Модуль «Гимнастика».* Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем ивысоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.



Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **8 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование.** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при

спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 9 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование.** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг:

композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».**  
*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей).

Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

**Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».** *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в



висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

*Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

**Модуль «Лёгкая атлетика».** *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег).

Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

**Модуль «Зимние виды спорта».** *Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силовых способностей.* Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

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

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. *Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$ . Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и испрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. *Развитие скоростных способностей.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на  $180^{\circ}$  и  $360^{\circ}$ . Прыжки

через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования**

При составлении материалов рабочей программы учитывался системно-деятельностный подход в обучении, ориентированный на такие компоненты учебной деятельности, как познавательная мотивация, учебная задача, способы решения поставленной задачи или проблемы, самоконтроль и самооценка.

#### **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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

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

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

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

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

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;



сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Овладение универсальными учебными познавательными действиями:***

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

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

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

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.

### **5 КЛАСС**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди
- с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **6 КЛАСС**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук иног (девушки);

- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девочки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования



индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.





**Распределение учебного времени на прохождение разделов программы учебного предмета  
«Физическая культура» в 5-9 классах  
(2 часа в неделю)**

№ п/п	<i>Вид программного материала</i>	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Всего часов
<b>I</b>	<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
1.1	История и современное развитие физической культуры	2	2	2	2	2	10
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	1	1	1	1	5
1.3	Физическая культура человека	1	1	1	1	1	5
<b>II</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В процессе уроков					
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1	2	2	7
<b>III</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>323</b>
3.1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
	3.1.1 Скандинавская ходьба	2	2	2	2	2	10
	3.1.2 Оздоровительная гимнастика	2	2	2	2	2	10
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>269</b>
	3.2.1 Лёгкая атлетика	11	11	11	10	10	53
	3.2.2 Баскетбол	10	10	10	9	9	48
	3.2.3 Гимнастика с основами акробатики	10	10	10	9	9	48
	3.2.4 Лыжная подготовка	11	11	11	10	10	53
	3.2.5 Волейбол	10	10	10	9	9	48
	3.2.6 Футбол	3	3	3	2	2	13
	3.2.7 Элементы единоборств	0	0	0	3	3	6
	3.2.8 Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе уроков					
3.3	<b>Прикладно-ориентированная подготовка:</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
	3.3.1 Тестирование уровня развития физических качеств	2	2	2	2	2	10
	3.3.2 Круговая тренировка	1	2	2	3	2	10
	3.3.3 Полоса препятствий	1	2	2	3	2	10
	<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>346</b>

**Утверждаю:**  
 Директор МАОУ  
 «СОШ №152 г. Челябинска»  
 \_\_\_\_\_ Л.В. Баранова

**Согласовано:**  
 зам. директора МАОУ  
 «СОШ №152 г. Челябинска»  
 \_\_\_\_\_ В.Г. Топунова

**Рассмотрено:**  
 на заседании МО  
 \_\_\_\_\_ А.А. Истомин

**Календарно–тематическое планирование 5 класс**  
**(2 часа в неделю 68 часов за год)**

№п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Оценочная деятельность	Электронные учебно-методические материалы
	По плану	Фактически				
<b>Раздел программы: Физическая культура как область знаний</b>				<b>3</b>		
1/1			Вводный инструктаж по ОТ и ПБ. История и современное развитие физической культуры. Термины и понятия физической культуры. Физическая культура человека	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2/2			Термины и понятия физической культуры.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3/3			Физическая культура человека	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Легкая атлетика</b>				<b>8</b>		
4/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по лёгкой атлетике Длительный бег. Прыжки в длину	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5/2			Длительный бег. Прыжки в длину		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

6/3			Спринтерский бег. Прыжки в длину	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7/4			Спринтерский бег Эстафетный бег Метания мяча	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8/5			Спринтерский бег. Бег на результат 30 м Метания мяча	1	Нормативы	
9/6			Метание мяча (150 г) с разбега на дальность Подвижная игра «Лапта»	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10/7			Длительный бег. Подвижная игра «Лапта»	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11/8			Бег на результат 1000 м Подвижная игра «Лапта»	1	Нормативы	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка				2		
12/1			Полоса препятствий	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

13/2			Круговая тренировка	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.				1		
14/1			Оздоровительная гимнастика	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Баскетбол				9		
15/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Ведение мяча. Правила игры в баскетбол	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16/2			Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Ведение мяча. Правила игры в баскетбол		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17/3			Комбинации с элементами техники передвижений Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений Броски мяча	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18/4			Ведение мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с передачами мяча Баскетбольные салочки с ведением мяча	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19/5			Броски мяча в кольцо Подвижные игры на развитие тактического мышления	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

20/6			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактико-технические взаимодействия игроков. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21/7			Челночный бег с ведением мяча (контрольное упражнение) Тактика игры Правила игры и жесты судей	1	Упражнение	
22/8			Выполнение серии передач (контрольное упражнение) Тактика игры Правила игры и жесты судей	1	Упражнение	
23/9			Броски мяча с места и в движении (контрольное упражнение) Тактика игры Правила игры и жесты судей	1	Упражнение	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Гимнастика с основами акробатики				<b>8</b>		
24/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения Висы и упоры	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25/2			Строевые упражнения Висы и упоры	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26/3			Лазание и перелезание. Равновесие	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

27/4			Акробатические упражнения. Опорный прыжок	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28/5			Акробатические упражнения. Опорный прыжок		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29/6			Акробатическая комбинация (контрольное упражнение)	2	Упражнение	
30/7			Акробатическая комбинация (контрольное упражнение)		Упражнение	
31/8			Строевые упражнения. Развитие силовых способностей и скоростной выносливости (кросс- фит).	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка				<b>1</b>		
32/1			Тестирование уровня развития физических качеств	1	Тестирование	
Раздел программы: Физическая культура как область знаний				<b>1</b>		
33/1			История и современное развитие физической культуры	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



Раздел программы: Способы физкультурной деятельности				<b>1</b>		
34/1			Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическая культура как область знаний				<b>1</b>		
35/1			История и современное развитие физической культуры	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Лыжная подготовка				<b>8</b>		
36/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по ходьбе на лыжах. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37/2			Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Скользкий шаг	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38/3			Попеременные и одновременные ходы	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39/4			Попеременные и одновременные ходы. Спуски со склона и подъём на склон	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40/5			Спуски со склона и подъём на склон Преодоление бугров и впадин	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

41/6			Попеременные и одновременные ходы Прохождение дистанции 1,5-2,5 км Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42/7			Прохождение дистанции 1000 м (сдача нормативов)	1	Нормативы	
43/8			Повороты на месте и в движении Подвижные игры на лыжах	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.				2		
44/1			Скандинавская ходьба	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45/2			Скандинавская ходьба		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Волейбол				9		
46/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по спортивным играм. Правила игры и жесты судей Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Подвижные игры с элементами волейбола	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47/2			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по спортивным играм. Правила игры и жесты судей Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			Подвижные игры с элементами волейбола			
48/3			Приём и передачи мяча	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49/4			Приём и передачи мяча Подача мяча.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50/5			Правила игры и жесты судей Тактика игры. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51/6			Прямой нападающий удар Тактика игры. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52/7			Передачи мяча сверху над собой (контрольное упражнение)	1	Упражнение	
53/8			Нижняя прямая подача (контрольное упражнение)	1	Упражнение	
54/9			Правила игры и жесты судей Тактика игры. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическая культура как область знаний				<b>1</b>		
55/1			История и современное развитие	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			физической культуры			
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Легкая атлетика				<b>8</b>		
56/1			Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту Эстафетный бег	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57/2			Прыжки в высоту Эстафетный бег		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58/3			Спринтерский бег. Прыжки в высоту	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59/4			Спринтерский бег Метание мяча	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60/5			Спринтерский бег. Бег на результат 30 м Метания мяча	1	Нормативы	
61/6			Длительный бег. Метание мяча (150 г) с разбега на дальность Подвижная игра «Лапта»	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62/7			Длительный бег. Подвижная игра «Лапта»	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

63/8			Бег на результат 1000 м Подвижная игра «Лапта»	1	Нормативы	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка				1		
64/1			Тестирование уровня развития физических качеств	1	Тестирование	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Футбол						
65/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по спортивным играм Правила игры и жесты судей. Техника передвижений. Ведение мяча.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66/2			Правила игры и жесты судей. Техника передвижений. Ведение мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67/3			Ведения мяча Удары по мячу	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68/4			Правила игры и жесты судей. Удары по мячу Тактика игры. Учебная игра в мини- футбол	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



**Утверждаю:**  
 Директор МАОУ  
 «СОШ №152 г. Челябинска»  
 \_\_\_\_\_ Л.В. Баранова

**Согласовано:**  
 зам. директора МАОУ  
 «СОШ №152 г. Челябинска»  
 \_\_\_\_\_ В.Г. Топунова

**Рассмотрено:**  
 на заседании МО  
 \_\_\_\_\_ А.А. Истомин

**Календарно–тематическое планирование 6 класс**

**(3 часа в неделю 105 часов за год)**

№п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Оценочная деятельность	Электронные учебно-методические материалы
	По плану	Фактически				
<b>Раздел программы: Физическая культура как область знаний</b>				<b>3</b>		
1/1			Вводный инструктаж по ОТ и ПБ. История и современное развитие физической культуры	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2/2			Термины и понятия физической культуры.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3/3			Физическая культура человека	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Легкая атлетика</b>				<b>9</b>		
4/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по лёгкой атлетике Длительный бег. Прыжки в длину	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5/2			Длительный бег.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			Прыжки в длину			
6/3			Спринтерский бег. Прыжки в длину	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7/4			Спринтерский бег Эстафетный бег Метания мяча	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8/5			Спринтерский бег Эстафетный бег Метания мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9/6			Спринтерский бег. Бег на результат 30 м Метания мяча	1	Нормативы	
10/7			Метание мяча (150 г) с разбега на дальность Подвижная игра «Лапта»	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11/8			Длительный бег. Подвижная игра «Лапта»	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12/9			Бег на результат 1000 м Подвижная игра «Лапта»	1	Нормативы	



Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка				<b>2</b>		
13/1			Полоса препятствий	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14/2			Круговая тренировка	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.				<b>3</b>		
15/1			Оздоровительная гимнастика	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16/2			Оздоровительная гимнастика		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17/3			Оздоровительная гимнастика		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Баскетбол				<b>16</b>		
18/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника перемещений,	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			поворотов, остановок и стоек. Ведение мяча. Правила игры в баскетбол			
19/2			Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Ведение мяча. Правила игры в баскетбол		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20/3			Комбинации с элементами техники передвижений Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений Броски мяча	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21/4			Комбинации с элементами техники передвижений Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений Броски мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22/5			Ведение мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с передачами мяча Баскетбольные салочки с ведением мяча	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23/6			Ведение мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с передачами мяча Баскетбольные салочки с ведением мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24/7			Ведение мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с передачами мяча Баскетбольные салочки с ведением мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25/8			Броски мяча в кольцо Подвижные игры на развитие тактического мышления	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

26/9			Броски мяча в кольцо Подвижные игры на развитие тактического мышления		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27/10			Броски мяча в кольцо Подвижные игры на развитие тактического мышления		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28/11			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактико- технические взаимодействия игроков. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29/12			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактико- технические взаимодействия игроков. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30/13			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактико- технические взаимодействия игроков. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31/14			Челночный бег с ведением мяча (контрольное упражнение) Тактика игры Правила игры и жесты судей	1	Контрольное упражнение	
32/15			Выполнение серии передач (контрольное упражнение) Тактика игры Правила игры и жесты судей	1	Контрольное упражнение	

33/16			Броски мяча с места и в движении (контрольное упражнение) Тактика игры Правила игры и жесты судей	1	Контрольное упражнение	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Гимнастика с основами акробатики				12		
34/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения Висы и упоры	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35/2			Строевые упражнения Висы и упоры		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36/3			Строевые упражнения Висы и упоры		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37/4			Лазание и перелезание. Равновесие	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38/5			Лазание и перелезание. Равновесие		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39/6			Лазание и перелезание. Равновесие		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

40/7			Акробатические упражнения. Опорный прыжок	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41/8			Акробатические упражнения. Опорный прыжок		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42/9			Акробатические упражнения. Опорный прыжок		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43/10			Акробатическая комбинация (контрольное упражнение)	2	контрольное упражнение	
44/11			Акробатическая комбинация (контрольное упражнение)		контрольное упражнение	
45/12			Строевые упражнения. Развитие силовых способностей и скоростной выносливости (кросс-фит).	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка				1		
46/1			Тестирование уровня развития физических качеств	1	Тестирование	

Раздел программы: Физическая культура как область знаний				<b>1</b>		
47/1			История и современное развитие физической культуры	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Способы физкультурной деятельности				<b>1</b>		
48/1			Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическая культура как область знаний				<b>2</b>		
49/1			История и современное развитие физической культуры	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50/2			История и современное развитие физической культуры		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Лыжная подготовка				<b>18</b>		
51/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по ходьбе на лыжах. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52/2			Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Скользкий шаг	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

53/3			Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Скользящий шаг		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54/4			Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Скользящий шаг		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55/5			Попеременные и одновременные ходы	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56/6			Попеременные и одновременные ходы		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57/7			Попеременные и одновременные ходы		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58/8			Попеременные и одновременные ходы. Спуски со склона и подъём на склон	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59/9			Попеременные и одновременные ходы. Спуски со склона и подъём на склон		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

60/10			Попеременные и одновременные ходы. Спуски со склона и подъём на склон		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61/11			Спуски со склона и подъём на склон Преодоление бугров и впадин	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62/12			Спуски со склона и подъём на склон Преодоление бугров и впадин		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63/13			Спуски со склона и подъём на склон Преодоление бугров и впадин		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64/14			Попеременные и одновременные ходы Прохождение дистанции 1,5-2,5 км Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65/15			Попеременные и одновременные ходы Прохождение дистанции 1,5-2,5 км Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66/16			Прохождение дистанции 1000 м (сдача нормативов)	1	Нормативы	



67/17			Повороты на месте и в движении Подвижные игры на лыжах	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68/18			Повороты на месте и в движении Подвижные игры на лыжах		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.				<b>2</b>		
69/1			Скандинавская ходьба	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
70/2			Скандинавская ходьба		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Волейбол				<b>16</b>		
71/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по спортивным играм. Правила игры и жесты судей Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Подвижные игры с элементами волейбола	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
72/2			Правила игры и жесты судей Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Подвижные игры с элементами волейбола		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
73/3			Приём и передачи мяча	3	Практическая	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

					работа	
74/4			Приём и передачи мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
75/5			Приём и передачи мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
76/6			Приём и передачи мяча Подача мяча.	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
77/7			Приём и передачи мяча Подача мяча.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
78/8			Приём и передачи мяча Подача мяча.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
79/9			Правила игры и жесты судей Тактика игры. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
80/10			Правила игры и жесты судей		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			Тактика игры. Подвижные игры с элементами волейбола.			
81/11			Прямой нападающий удар Тактика игры. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
82/12			Прямой нападающий удар Тактика игры. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
83/13			Прямой нападающий удар Тактика игры. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
84/14			Передачи мяча сверху над собой (контрольное упражнение)	1	контрольное упражнение	
85/15			Нижняя прямая подача (контрольное упражнение)	1	контрольное упражнение	
86/16			Правила игры и жесты судей Тактика игры. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическая культура как область знаний				2		
87/1			История и современное развитие	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			физической культуры			
88/2			История и современное развитие физической культуры		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка				<b>2</b>		
89/1			Полоса препятствий		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
90/2			Круговая тренировка		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Легкая атлетика				<b>9</b>		
91/1			Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту Эстафетный бег	<b>2</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
92/2			Прыжки в высоту Эстафетный бег		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
93/3			Спринтерский бег. Прыжки в высоту	<b>1</b>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

94/4			Спринтерский бег Метание мяча	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
95/5			Спринтерский бег Метания мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
96/6			Спринтерский бег. Бег на результат 30 м Метания мяча		Нормативы	
97/7			Длительный бег. Метание мяча (150 г) с разбега на дальность Подвижная игра «Лапта»		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
98/8			Длительный бег. Подвижная игра «Лапта»		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
99/9			Бег на результат 1000 м Подвижная игра «Лапта»		Нормативы	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка				1		
100/1			Тестирование уровня развития физических качеств		Тестирование	

Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Футбол			5			
101/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по спортивным играм Правила игры и жесты судей. Техника передвижений. Ведение мяча.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
102/2			Правила игры и жесты судей. Техника передвижений. Ведение мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
103/3			Ведения мяча Удары по мячу	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
104/4			Правила игры и жесты судей. Удары по мячу Тактика игры. Учебная игра в мини-футбол	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
105/5			Правила игры и жесты судей. Удары по мячу Тактика игры. Учебная игра в мини-футбол		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

**Утверждаю:**  
 Директор МАОУ  
 «СОШ №152 г. Челябинска»  
 \_\_\_\_\_ Л.В.Баранова

**Согласовано:**  
 зам.директора МАОУ  
 «СОШ №152 г. Челябинска»  
 \_\_\_\_\_ В.Г. Топунова

**Рассмотрено:**  
 на заседании МО  
 \_\_\_\_\_ А.А.Истомин

**Календарно–тематическое планирование 7 класс  
 (3 часа в неделю 105 часов за год)**

№п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Оценочная деятельность	Электронные учебно-методические материалы
	По плану	Фактически				
<b>Раздел программы: Физическая культура как область знаний</b>				<b>3</b>		
1/1			Вводный инструктаж по ОТ и ПБ. История и современное развитие физической культуры	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2/2			Термины и понятия физической культуры.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3/3			Физическая культура человека	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Легкая атлетика</b>				<b>9</b>		
4/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по лёгкой атлетике Длительный бег. Прыжки в длину	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5/2			Длительный бег. Прыжки в длину		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

6/3			Спринтерский бег. Прыжки в длину	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7/4			Спринтерский бег Эстафетный бег Метания мяча	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8/5			Спринтерский бег Эстафетный бег Метания мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9/6			Спринтерский бег. Бег на результат 30 м Метания мяча	1	Нормативы	
10/7			Метание мяча (150 г) с разбега на дальность Подвижная игра «Лапта»	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11/8			Спортивная ходьба Длительный бег. Подвижная игра «Лапта»	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12/9			Бег на результат 1000 м Подвижная игра «Лапта»	1	Нормативы	



Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка			<b>2</b>		
13/1		Полоса препятствий	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14/2		Круговая тренировка	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.			<b>3</b>		
15/1		Оздоровительная гимнастика	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16/2		Оздоровительная гимнастика		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17/3		Оздоровительная гимнастика		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Баскетбол			<b>16</b>		
18/1		Инструктаж по ОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Ведение мяча. Правила игры в баскетбол	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

19/2			Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Ведение мяча. Правила игры в баскетбол		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20/3			Перехваты, выбивание и вырывание мяча Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений Броски мяча	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21/4			Перехваты, выбивание и вырывание мяча Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений Броски мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22/5			Ведение мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с передачами мяча Баскетбольные салочки с ведением мяча	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23/6			Ведение мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с передачами мяча Баскетбольные салочки с ведением мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24/7			Ведение мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с передачами мяча Баскетбольные салочки с ведением мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25/8			Броски мяча в кольцо Подвижные игры на развитие тактического мышления	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

26/9			Броски мяча в кольцо Подвижные игры на развитие тактического мышления		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27/10			Броски мяча в кольцо Подвижные игры на развитие тактического мышления		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28/11			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактико-технические взаимодействия игроков. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29/12			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактико-технические взаимодействия игроков. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30/13			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактико-технические взаимодействия игроков. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31/14			Челночный бег с ведением мяча (контрольное упражнение) Тактика игры Правила игры и жесты судей	1	Упражнение	
32/15			Выполнение серии передач (контрольное упражнение) Тактика игры Правила игры и жесты судей	1	Упражнение	

33/16			Броски мяча с места и в движении (контрольное упражнение) Тактика игры Правила игры и жесты судей	1	Упражнение	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Гимнастика с основами акробатики				12		
34/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения Висы и упоры	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35/2			Строевые упражнения Висы и упоры		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36/3			Строевые упражнения Висы и упоры		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37/4			Лазание и перелезание. Равновесие	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38/5			Лазание и перелезание. Равновесие		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39/6			Лазание и перелезание. Равновесие		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

40/7			Акробатические упражнения. Опорный прыжок	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41/8			Акробатические упражнения. Опорный прыжок		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42/9			Акробатические упражнения. Опорный прыжок		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43/10			Акробатическая комбинация (контрольное упражнение)	2	Упражнение	
44/11			Акробатическая комбинация (контрольное упражнение)		Упражнение	
45/12			Строевые упражнения. Развитие силовых способностей и скоростной выносливости (кросс- фит).	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка				1		
46/1			Тестирование уровня развития физических качеств	1	Тестирование	

Раздел программы: Физическая культура как область знаний				<b>1</b>			
47/1			История и современное развитие физической культуры		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
Раздел программы: Способы физкультурной деятельности				<b>1</b>			
48/1			Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
Раздел программы: Физическая культура как область знаний				<b>2</b>			
49/1			История и современное развитие физической культуры	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
50/2			История и современное развитие физической культуры		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Лыжная подготовка				<b>18</b>			
51/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по ходьбе на лыжах. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
52/2			Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Скользкий шаг	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	

53/3			Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Скользкий шаг		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54/4			Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Скользкий шаг		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55/5			Попеременные и одновременные ходы	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56/6			Попеременные и одновременные ходы		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57/7			Попеременные и одновременные ходы		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58/8			Попеременные и одновременные ходы. Спуски со склона и подъём на склон	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59/9			Попеременные и одновременные ходы. Спуски со склона и подъём на склон		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

60/10			Попеременные и одновременные ходы. Спуски со склона и подъём на склон		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61/11			Спуски со склона и подъём на склон Преодоление бугров и впадин	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62/12			Спуски со склона и подъём на склон Преодоление бугров и впадин		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63/13			Спуски со склона и подъём на склон Преодоление бугров и впадин		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64/14			Попеременные и одновременные ходы Прохождение дистанции 1,5-2,5 км Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65/15			Попеременные и одновременные ходы Прохождение дистанции 1,5-2,5 км Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66/16			Прохождение дистанции 1000 м (сдача нормативов)	1	Нормативы	



67/17			Повороты на месте и в движении Подвижные игры на лыжах	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68/18			Повороты на месте и в движении Подвижные игры на лыжах		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.				2		
69/1			Скандинавская ходьба	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
70/2			Скандинавская ходьба		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Волейбол				16		
71/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по спортивным играм. Правила игры и жесты судей Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Подвижные игры с элементами волейбола	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
72/2			Правила игры и жесты судей Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Подвижные игры с элементами волейбола		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
73/3			Приём и передачи мяча	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

74/4			Приём и передачи мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
75/5			Приём и передачи мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
76/6			Приём и передачи мяча Подача мяча.	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
77/7			Приём и передачи мяча Подача мяча.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
78/8			Приём и передачи мяча Подача мяча.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
79/9			Правила игры и жесты судей Тактика игры. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
80/10			Правила игры и жесты судей Тактика игры. Подвижные игры с элементами		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			волейбола.			
81/11			Прямой нападающий удар Тактика игры. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
82/12			Прямой нападающий удар Тактика игры. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
83/13			Прямой нападающий удар Тактика игры. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
84/14			Передачи мяча двумя руками сверху над собой (контрольное упражнение). Передачи мяча двумя руками снизу над собой (контрольное упражнение)	1	Упражнение	
85/15			Нижняя прямая подача (контрольное упражнение)	1	Упражнение	
86/16			Правила игры и жесты судей Тактика игры. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическая культура как область знаний</b>				<b>2</b>		
87/1			История и современное развитие физической культуры	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

88/2			История и современное развитие физической культуры		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка				<b>2</b>		
89/1			Полоса препятствий		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
90/2			Круговая тренировка		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Легкая атлетика				<b>9</b>		
91/1			Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту Эстафетный бег	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
92/2			Прыжки в высоту Эстафетный бег		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
93/3			Спринтерский бег. Прыжки в высоту	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
94/4			Спринтерский бег	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			Метание мяча		работа	
95/5			Спринтерский бег Метания мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
96/6			Спринтерский бег. Бег на результат 30 м Метания мяча		Нормативы	
97/7			Длительный бег. Метание мяча (150 г) с разбега на дальность Подвижная игра «Лапта»		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
98/8			Спортивная ходьба Длительный бег. Подвижная игра «Лапта»		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
99/9			Бег на результат 1000 м Подвижная игра «Лапта»		Нормативы	
Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка				<b>1</b>		
100/1			Тестирование уровня развития физических качеств		Тестирование	
Раздел программы: Физическое совершенствование.				<b>5</b>		

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Футбол					
101/1		Инструктаж по ОТ при проведении занятий по спортивным играм Правила игры и жесты судей. Техника передвижений. Ведение мяча.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
102/2		Правила игры и жесты судей. Техника передвижений. Ведение мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
103/3		Ведения мяча Удары по мячу	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
104/4		Правила игры и жесты судей. Удары по мячу Тактика игры. Учебная игра в мини-футбол	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
105/5		Правила игры и жесты судей. Удары по мячу Тактика игры. Учебная игра в мини-футбол		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

**Утверждаю:**  
 Директор МАОУ  
 «СОШ №152 г.Челябинска»  
 \_\_\_\_\_ Л.В.Баранова

**Согласовано:**  
 зам.директора МАОУ  
 «СОШ №152 г.Челябинска»  
 \_\_\_\_\_ В.Г. Топунова

**Рассмотрено:**  
 на заседании МО  
 \_\_\_\_\_ Е.А. Френцель

**Календарно–тематическое планирование 8 класс  
 (3 часа в неделю 105 часов за год)**

№п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Оценочная деятельность	Электронные учебно-методические материалы		
	По плану	Фактически						
<b>Раздел программы: Физическая культура как область знаний</b>				<b>3</b>				
1/1			Вводный инструктаж по ОТ и ПБ. История и современное развитие физической культуры	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>		
2/2			Термины и понятия физической культуры.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>		
3/3			Физическая культура человека	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>		
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Легкая атлетика</b>				<b>8</b>				
4/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по лёгкой атлетике Длительный бег. Прыжки в длину	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>		
5/2			Длительный бег. Прыжки в длину		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>		

6/3			Спринтерский бег. Прыжки в длину	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7/4			Спринтерский бег Эстафетный бег Метания мяча	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8/5			Спринтерский бег. Бег на результат 60 м Метания мяча	1	Нормативы	
9/6			Метание мяча (150 г) с разбега на дальность Подвижная игра «Лапта»	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10/7			Спортивная ходьба Длительный бег. Подвижная игра «Лапта»	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11/8			Бег на результат 1000 м Подвижная игра «Лапта»	1	Нормативы	
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование.</b>				<b>2</b>		
<b>Прикладно-ориентированная подготовка</b>						
12/1			Полоса препятствий	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



13/2			Круговая тренировка	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>				<b>3</b>		
14/1			Оздоровительная гимнастика	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15/2			Оздоровительная гимнастика		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16/3			Оздоровительная гимнастика		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Баскетбол</b>				<b>14</b>		
17/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Ведение мяча. Правила игры в баскетбол	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18/2			Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Ведение мяча. Правила игры в баскетбол		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

19/3			Перехваты, выбивание и вырывание мяча Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений Броски мяча	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20/4			Перехваты, выбивание и вырывание мяча Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений Броски мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21/5			Ведение мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с передачами мяча Баскетбольные салочки с ведением мяча	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22/6			Ведение мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с передачами мяча Баскетбольные салочки с ведением мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23/7			Ведение мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с передачами мяча Баскетбольные салочки с ведением мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24/8			Броски мяча в кольцо Подвижные игры на развитие тактического мышления	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25/9			Броски мяча в кольцо Подвижные игры на развитие тактического мышления		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

26/10			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактико-технические взаимодействия игроков. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27/11			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактико-технические взаимодействия игроков. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28/12			Челночный бег с ведением мяча (контрольное упражнение) Тактика игры Правила игры и жесты судей	1	Упражнение	
29/13			Выполнение серии передач (контрольное упражнение) Тактика игры Правила игры и жесты судей	1	Упражнение	
30/14			Броски мяча с места и в движении (контрольное упражнение) Тактика игры Правила игры и жесты судей	1	Упражнение	
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Гимнастика с основами акробатики</b>				<b>12</b>		
31/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения Висы и упоры	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32/2			Строевые упражнения Висы и упоры		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

33/3			Строевые упражнения Висы и упоры		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34/4			Лазание. Равновесие. Акробатические упражнения.	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35/5			Лазание. Равновесие. Акробатические упражнения.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36/6			Лазание. Равновесие. Акробатические упражнения.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37/7			Акробатические упражнения. Опорный прыжок	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38/8			Акробатические упражнения. Опорный прыжок		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39/9			Акробатические упражнения. Опорный прыжок		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

40/10			Акробатическая комбинация (контрольное упражнение)	2	Упражнение	
41/11			Акробатическая комбинация (контрольное упражнение)		Упражнение	
42/12			Строевые упражнения. Развитие силовых способностей и скоростной выносливости (кросс- фит).	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Элементы единоборств</b>				<b>4</b>		
43/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий с элементами единоборств. Стойки. Передвижения в стойке. Страховка и само страховка.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44/2			Стойки. Передвижения в стойке. Страховка и само страховка.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45/3			Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46/4			Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка</b>				<b>1</b>			
47/1			Тестирование уровня развития физических качеств	1	Тенстирование		
<b>Раздел программы: Способы физкультурной деятельности</b>				<b>1</b>			
48/1			Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
<b>Раздел программы: Физическая культура как область знаний</b>				<b>2</b>			
49/1			История и современное развитие физической культуры	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
50/2			История и современное развитие физической культуры		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Лыжная подготовка</b>				<b>17</b>			
51/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по ходьбе на лыжах. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
52/2			Строевые упражнения, повороты на месте и в движении.	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	

			Коньковый ход			
53/3			Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Коньковый ход.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54/4			Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Коньковый ход.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55/5			Попеременные и одновременные ходы	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56/6			Попеременные и одновременные ходы		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57/7			Попеременные и одновременные ходы		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58/8			Попеременные и одновременные ходы. Спуски со склона и подъём на склон	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59/9			Попеременные и одновременные ходы.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			Спуски со склона и подъём на склон			
60/10			Попеременные и одновременные ходы. Спуски со склона и подъём на склон		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61/11			Спуски со склона и подъём на склон Преодоление бугров и впадин	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62/12			Спуски со склона и подъём на склон Преодоление бугров и впадин		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63/13			Спуски со склона и подъём на склон Преодоление бугров и впадин		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64/14			Попеременные и одновременные ходы Прохождение дистанции 1,5-2,5 км Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65/15			Прохождение дистанции 2000 м (сдача нормативов)	1	Нормативы	
66/16			Повороты на месте и в движении. Коньковый ход. Подвижные игры на лыжах	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



67/17			Повороты на месте и в движении. Коньковый ход. Подвижные игры на лыжах		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>				<b>2</b>		
68/1			Скандинавская ходьба	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
69/2			Скандинавская ходьба		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическая культура как область знаний</b>				<b>2</b>		
70/1			История и современное развитие физической культуры	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
71/1			История и современное развитие физической культуры		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Волейбол</b>				<b>14</b>		
72/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по спортивным играм. Правила игры и жесты судей Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Подвижные игры с элементами	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			волейбола			
73/2			Приём и передачи мяча	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
74/3			Приём и передачи мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
75/4			Приём и передачи мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
76/5			Приём и передачи мяча Подача мяча.	3	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
77/6			Приём и передачи мяча Подача мяча.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
78/7			Приём и передачи мяча Подача мяча.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
79/8			Правила игры и жесты судей Тактика игры. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

80/9			Правила игры и жесты судей Тактика игры. Подвижные игры с элементами волейбола.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
81/10			Прямой нападающий удар Тактика игры. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
82/11			Прямой нападающий удар Тактика игры. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
83/12			Передачи мяча двумя руками сверху над собой (контрольное упражнение). Передачи мяча двумя руками снизу над собой (контрольное упражнение).	1	Упражнение	
84/13			Прямая (верхняя или нижняя) подача (контрольное упражнение)	1	Упражнение	
85/14			Правила игры и жесты судей Тактика игры. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическая культура как область знаний</b>				<b>2</b>		
86/1			История и современное развитие физической культуры	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

87/2			История и современное развитие физической культуры		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка</b>				<b>2</b>		
88/1			Полоса препятствий	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
89/2			Круговая тренировка	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Легкая атлетика</b>				<b>7</b>		
90/1			Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту Эстафетный бег	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
91/2			Спортивная ходьба. Прыжки в высоту Эстафетный бег		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
92/3			Спринтерский бег. Прыжки в высоту	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
93/4			Спринтерский бег	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			Метание мяча			
94/5			Спринтерский бег. Бег на результат 60 м Метания мяча	1	Нормативы	
95/6			Длительный бег. Метание мяча (150 г) с разбега на дальность Подвижная игра «Лапта»	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
96/7			Бег на результат 1000 м. Подвижная игра «Лапта»	1	Нормативы	
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка</b>				<b>1</b>		
97/1			Тестирование уровня развития физических качеств		Тестирование	
<b>Раздел программы: Способы физкультурной деятельности</b>				<b>1</b>		
98/1			Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Футбол</b>				<b>4</b>		
99/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по спортивным играм Правила игры и жесты судей. Техника передвижений. Ведение мяча.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

100/2			Правила игры и жесты судей. Техника передвижений. Ведение мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
101/3			Правила игры и жесты судей. Удары по мячу Тактика игры. Учебная игра в мини-футбол	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
102/4			Правила игры и жесты судей. Удары по мячу Тактика игры. Учебная игра в мини-футбол		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка</b>				<b>3</b>		
103/3			Полоса препятствий	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
104/4			Круговая тренировка	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
105/5			Круговая тренировка		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

**Утверждаю:**  
 Директор МАОУ  
 «СОШ №152 г. Челябинска»  
 \_\_\_\_\_  
 Л.В.Баранова

**Согласовано:**  
 зам. директора МАОУ  
 «СОШ №152 г. Челябинска»  
 \_\_\_\_\_  
 В.Г. Топунова

**Рассмотрено:**  
 на заседании МО  
 \_\_\_\_\_  
 А.А. Истомина

**Календарно–тематическое планирование 9 класс  
 (2 часа в неделю 68 часов за год)**

№п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Оценочная деятельность	Электронные учебно-методические материалы
	По плану	Фактически				
<b>Раздел программы: Физическая культура как область знаний</b>				<b>1</b>		
1/1			Вводный инструктаж по ОТ и ПБ. История и современное развитие физической культуры. Термины и понятия физической культуры. Физическая культура человека	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Легкая атлетика</b>				<b>8</b>		
2/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по лёгкой атлетике Длительный бег. Прыжки в длину	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3/2			Длительный бег. Прыжки в длину	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4/3			Спринтерский бег. Прыжки в длину	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5/4			Спринтерский бег Эстафетный бег Метания мяча	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

6/5			Спринтерский бег. Бег на результат 60 м Метания мяча	1	Нормативы	
7/6			Метание мяча (150 г) с разбега на дальность Подвижная игра «Лапта»	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8/7			Спортивная ходьба Длительный бег. Подвижная игра «Лапта»	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9/8			Бег на результат 1000 м Подвижная игра «Лапта»	1	Нормативы	
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка</b>				<b>2</b>		
10/1			Полоса препятствий	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11/2			Круговая тренировка	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>				<b>1</b>		
12/1			Оздоровительная гимнастика	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Баскетбол</b>			<b>9</b>		
13/1		Инструктаж по ОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Ведение мяча. Правила игры в баскетбол	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14/2		Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Ведение мяча. Правила игры в баскетбол	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15/3		Перехваты, выбивание и вырывание мяча Подвижные игры с использованием изученных технических приёмов перемещений Броски мяча	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16/4		Ведение мяча. Передачи мяча. Подвижные игры с передачами мяча Баскетбольные салочки с ведением мяча	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17/5		Броски мяча в кольцо Подвижные игры на развитие тактического мышления	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18/6		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактико-технические взаимодействия игроков. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19/7		Челночный бег с ведением мяча (контрольное упражнение) Тактика игры Правила игры и жесты судей	1	Упражнение	

20/8			Выполнение серии передач (контрольное упражнение) Тактика игры Правила игры и жесты судей	1	Упражнение	
21/9			Броски мяча с места и в движении (контрольное упражнение) Тактика игры Правила игры и жесты судей	1	Упражнение	
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Гимнастика с основами акробатики</b>				<b>7</b>		
22/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения Висы и упоры	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23/2			Строевые упражнения Висы и упоры	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24/3			Лазание. Равновесие. Акробатические упражнения.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25/4			Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26/5			Акробатическая комбинация (контрольное упражнение)	1	Упражнение	

27/6			Акробатическая комбинация (контрольное упражнение)	1	Упражнение	
28/7			Строевые упражнения. Развитие силовых способностей и скоростной выносливости (кросс- фит).	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Элементы единоборств</b>				<b>2</b>		
29/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий с элементами единоборств. Стойки. Передвижения в стойке. Страховка и самостраховка.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30/3			Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка</b>				<b>1</b>		
31/1			Тестирование уровня развития физических качеств	1	Тестирование	
<b>Раздел программы: Способы физической культуры</b>				<b>1</b>		
32/1			Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическая культура как область знаний</b>				<b>1</b>		
33/1			История и современное развитие	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			физической культуры			
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Лыжная подготовка</b>				<b>8</b>		
34/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по ходьбе на лыжах. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35/2			Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Коньковый ход	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36/3			Попеременные и одновременные ходы	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37/4			Попеременные и одновременные ходы. Спуски со склона и подъём на склон	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38/5			Спуски со склона и подъём на склон Преодоление бугров и впадин	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39/6			Попеременные и одновременные ходы Прохождение дистанции 1,5-2,5 км Эстафеты с использованием техники изученных лыжных ходов	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40/7			Прохождение дистанции 2000 м	1	Нормативы	

			(сдача нормативов)			
41/8			Повороты на месте и в движении. Коньковый ход. Подвижные игры на лыжах	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>				<b>1</b>		
42/1			Скандинавская ходьба	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическая культура как область знаний</b>				<b>1</b>		
43/1			История и современное развитие физической культуры	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Волейбол</b>				<b>8</b>		
44/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по спортивным играм. Правила игры и жесты судей Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. Подвижные игры с элементами волейбола	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45/2			Приём и передачи мяча	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46/3			Приём и передачи мяча Подача мяча.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47/4			Правила игры и жесты судей	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

			Тактика игры. Подвижные игры с элементами волейбола.			
48/5			Прямой нападающий удар Тактика игры. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49/6			Чередование передач мяча сверху и снизу над собой (контрольное упражнение).	1	Упражнение	
50/7			Прямая (верхняя или нижняя) подача (контрольное упражнение)	1	Упражнение	
51/8			Правила игры и жесты судей Тактика игры. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола, пионербол с элементами волейбола.	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическая культура как область знаний</b>				<b>1</b>		
52/1			История и современное развитие физической культуры	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка</b>				<b>2</b>		
53/1			Полоса препятствий	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54/2			Круговая тренировка	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Легкая атлетика</b>				<b>6</b>		
55/1			Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту Эстафетный бег	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56/2			Спринтерский бег. Прыжки в высоту	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57/3			Спринтерский бег Метание мяча	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58/4			Спринтерский бег. Бег на результат 60 м Метания мяча	1	Нормативы	
59/5			Длительный бег. Метание мяча (150 г) с разбега на дальность Подвижная игра «Лапта»	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60/6			Бег на результат 1000 м, 2000 м. Подвижная игра «Лапта»	1	Нормативы	
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка</b>				<b>1</b>		
61/1			Тестирование уровня развития физических качеств	1	Тестирование	

<b>Раздел программы: Способы физкультурной деятельности</b>				<b>1</b>			
62/1			Оценка эффективности занятий физической культурой	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: Футбол</b>				<b>4</b>			
63/1			Инструктаж по ОТ при проведении занятий по спортивным играм Правила игры и жесты судей. Техника передвижений. Ведение мяча.	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
64/2			Правила игры и жесты судей. Техника передвижений. Ведение мяча		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
65/3			Правила игры и жесты судей. Удары по мячу Тактика игры. Учебная игра в мини-футбол	2	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
66/4			Правила игры и жесты судей. Удары по мячу Тактика игры. Учебная игра в мини-футбол		Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
<b>Раздел программы: Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная подготовка</b>				<b>2</b>			
67/3			Полоса препятствий	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
68/4			Круговая тренировка	1	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	




Учебно-методический комплекс предметной области «Физическая культура и ОБЖ»  
на 2022/2023 учебный год

Класс	Программа	Учебник	Методическое и дидактическое обеспечение
5-7	Примерная основная образовательная программа основного общего образования по физической культуре	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /[М.Я.Виленский, М.И.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]; под ред. М.Я.Виленского. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2017.	Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений /М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я.Виленского. – М. : Просвещение, 2013  Лях В.И. Физическая культура:5-9 кл.:тестовый контроль: пособие для учителя./В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2014.-208с.
8-9		Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /[М.Я.Виленский, М.И.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]; под ред. М.Я.Виленского. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2017.	Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И.Лях.– М. : Просвещение, 2015  Лях В.И. Физическая культура:5-9 кл.:тестовый контроль: пособие для учителя./В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2014.-208с.

Учебно-методический комплекс по физической культуре полностью соответствует требованиям Государственного стандарта, входит в федеральный перечень учебников и учебных пособий на 2022/2023 учебный год и обеспечивает реализацию рабочей программы.

**Характеристика оценочных материалов**

Планирование контроля и оценки знаний учащихся на 2022/2023 учебный год

**5-9 класс**

Формы контроля		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
		количество	количество	количество	количество	количество
Тестирование	промежуточный		1			1
	итоговый				1	1
Нормативов		2		1	3	6
Контрольное упражнение			4		2	6

В ходе изучения курса физическая культура 5-9 класса предусмотрен промежуточный и итоговый контроль в форме тестирования, контрольная работа, сдача нормативов и контрольных упражнений.

**Источники оценочных материалов**

Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 20.06.2016 г. № 03/5409 «О направлении методических рекомендаций по вопросам организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся». – Режим доступа: [ipk74.ru/priority/metodicheskie-rekomendatsii-ob-organizatsii-tekushchego-kontrolya-uspevaemosti-i-promezhutochnoy-att//](http://ipk74.ru/priority/metodicheskie-rekomendatsii-ob-organizatsii-tekushchego-kontrolya-uspevaemosti-i-promezhutochnoy-att/)

Представленные в рабочей программе оценочные материалы соответствуют требованиям ФГОС и входят в перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации программы по физической культуре основного общего образования.

*Тестовые упражнения для контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся 5-9 классов по учебному предмету «Физическая культура» раздел «Физическое совершенствование»*

**Спецификация контрольных испытаний**

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ) является проведение текущего контроля и определения уровня (степени) достижения планируемых предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования обучающихся по предмету физическая культура, раздела физическое совершенствование.

**Тестовые упражнения** – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств.

**План контрольно-измерительных материалов**

<b>№ задания</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Проверяемый планируемый результат</b>	<b>Тип задания, уровень сложности</b>	<b>Время выполнения</b>
1	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Выполнять бег на результат с высокого старта на 30 м	Бег на результат, базовый	10 сек.
2	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Выполнять бег на результат с высокого старта на 60 м	Бег на результат, базовый	20 сек.
3	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый	30 сек.
4	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Выполнять метание малого мяча весом 150 г на дальность.	Метание мяча на результат, базовый.	1 мин.
5	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	30 сек.
6	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	1 мин.
7	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Выполнять бег на результат на 300 и 500 м	Бег на результат, базовый.	2 мин.
8	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Выполнять бег на результат на 1000 м	Бег на результат, базовый.	8 мин.
9	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Выполнять бег на результат на 1500 м	Бег на результат, базовый.	12 мин.
10	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Выполнять бег на результат на 2000 м	Бег на результат, базовый.	15 мин.
11	3. Физическое совершенствование. 3.2.4. Лыжная подготовка	Преодолевать дистанцию 1000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, на результат	Ходьба на лыжах на результат, базовый	10 мин.

12	3. Физическое совершенствование. 3.2.4. Лыжная подготовка	Преодолевать дистанцию 2000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, на результат	Ходьба на лыжах на результат, базовый	20 мин.
13	3. Физическое совершенствование. 3.2.4. Лыжная подготовка	Преодолевать дистанцию 3000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, без учёта времени	Ходьба на лыжах на результат, базовый	30 мин.
14	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	15 сек.
15	3. Физическое совершенствование. 3.2.8. Упражнения общеразвивающей направленности	Выполнять прыжки на скакалке на двух ногах	Тестовые испытания, базовый.	30 сек.
16	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	30 сек.
17	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	30 сек.
18	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	1 мин.
19	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	10 сек.

### *Тестовые упражнения*

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест), единицы измерения	Класс	Отметка	
				ДЕВОЧКИ	МАЛЬЧИКИ

				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Быстрота	1. Бег 30 м с высокого старта, (сек.)	5	5,7	6,3	6,8	5,6	6,0	6,4
			6	5,6	6,1	6,6	5,4	5,8	6,2
			7	5,3	5,9	6,5	5,0	5,4	6,0
			8	5,2	5,7	6,3	4,8	5,2	5,8
			9	5,1	5,5	6,1	4,6	5,0	5,7
		2. Бег 60 м с высокого старта, (сек.)	5	10,5	11,1	11,8	10,3	10,8	11,5
			6	10,2	10,8	11,5	9,9	10,4	11,2
			7	10,0	10,6	11,3	9,5	10,0	10,8
			8	9,9	10,5	11,1	9,2	9,8	10,6
			9	9,8	10,3	11,0	8,9	9,5	10,3
2	Скоростно – силовые	3. Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см)	5	160	150	125	170	160	130
			6	165	155	130	175	165	140
			7	170	160	135	180	170	155
			8	175	165	145	190	180	160
			9	180	170	155	205	190	170
		4. Метание мяча (150гр.), с разбега на дальность (м.)	5	21	16	12	34	27	20
			6	23	19	15	38	29	21
			7	26	20	17	39	30	25
			8	28	22	18	40	33	27
			9	29	24	19	41	35	28

3	Скоростно - силовая выносливость	5. Поднима- ние туловища из положения лёжа на спине за 30 сек., (кол-во раз)	5	17	13	10	22	15	11		
			6	18	14	12	23	17	12		
			7	20	16	13	24	18	13		
			8	21	17	14	25	20	14		
			9	23	19	15	26	20	15		
		6. Поднима- ние туловища из положения лёжа на спине за 60 сек., (кол-во раз)	5	34	27	20	40	32	26		
			6	37	30	24	41	34	28		
			7	38	31	25	44	36	30		
			8	40	32	26	46	37	31		
			9	41	35	30	48	40	32		
		7. Бег 300 м (дев.), 500 м (мал.), (мин/сек.)	5	1,13,0	1,22,0	1,29,0	1,56,0	2,08,0	2,15,0		
			6	1,10,0	1,18,0	1,26,0	1,51,0	2,01,0	2,12,0		
			7	1,04,0	1,15,0	1,24,0	1,44,0	1,52,0	2,09,0		
			8	1,02,0	1,11,0	1,21,0	1,40,0	1,49,0	2,05,0		
			9	59,0	1,09,0	1,19,0	1,37,0	1,45,0	2,02,0		
		4	Выносливость	8. Бег 1000 м, (мин/сек)	5	5,20	6,20	7,20	4,45	5,30	6,30
					6	5,10	6,15	7,10	4,30	5,15	6,15
					7	5,00	6,00	6,55	4,20	5,10	5,55
					8	4,50	5,45	6,40	4,05	4,50	5,45
9	4,40				5,20	6,30	3,45	4,30	5,35		
9. Бег 1500 м,	5			без учета времени			без учета времени				

		(мин/сек)	6	без учета времени			без учета времени				
			7	<b>7,45</b>	<b>8,30</b>	<b>9,10</b>	<b>7,05</b>	<b>7,50</b>	<b>8,15</b>		
			8	<b>7,30</b>	<b>8,10</b>	<b>8,46</b>	---	---	---		
			9	---	---	---	---	---	---		
		10. Бег 2000 м, (мин/сек)	7	без учета времени			без учета времени				
			8	без учета времени			<b>8,45</b>	<b>9,15</b>	<b>10,05</b>		
			9	<b>10,15</b>	<b>11,00</b>	<b>11,30</b>	<b>8,20</b>	<b>9,00</b>	<b>9,30</b>		
		11. Ходьба на лыжах 1000 м, (мин/сек)	5	<b>7,00</b>	<b>7,30</b>	<b>8,00</b>	<b>6,30</b>	<b>7,10</b>	<b>7,40</b>		
			6	<b>6,50</b>	<b>7,25</b>	<b>7,50</b>	<b>6,20</b>	<b>7,00</b>	<b>7,30</b>		
			7	<b>6,45</b>	<b>7,20</b>	<b>7,50</b>	<b>6,10</b>	<b>6,45</b>	<b>7,20</b>		
			8	<b>6,35</b>	<b>7,10</b>	<b>7,40</b>	<b>5,50</b>	<b>6,30</b>	<b>7,20</b>		
			9	<b>6,30</b>	<b>7,10</b>	<b>7,40</b>	<b>5,30</b>	<b>6,45</b>	<b>7,00</b>		
		12. Ходьба на лыжах 2000 м, (мин/сек)	5	без учета времени			без учета времени				
			6	без учета времени			без учета времени				
			7	<b>14,00</b>	<b>14,30</b>	<b>15,00</b>	<b>13,00</b>	<b>13,45</b>	<b>14,30</b>		
			8	<b>13,45</b>	<b>14,15</b>	<b>14,45</b>	<b>12,30</b>	<b>13,20</b>	<b>14,00</b>		
			9	<b>13,30</b>	<b>14,00</b>	<b>14,30</b>	<b>12,10</b>	<b>13,05</b>	<b>13,45</b>		
		13. Ходьба на лыжах 3000 м	8	без учета времени			без учета времени				
			9	без учета времени			без учета времени				
		5	Координаци- онные способности	14. Челночный бег 4 x 9 м, (сек.)	5	<b>11,6</b>	<b>12,3</b>	<b>13,1</b>	<b>11,1</b>	<b>11,8</b>	<b>12,5</b>
					6	<b>11,2</b>	<b>12,1</b>	<b>12,8</b>	<b>10,5</b>	<b>11,1</b>	<b>11,9</b>



			7	<b>11,0</b>	<b>11,9</b>	<b>12,5</b>	<b>10,2</b>	<b>10,7</b>	<b>11,4</b>		
			8	<b>10,7</b>	<b>11,4</b>	<b>12,1</b>	<b>9,6</b>	<b>10,1</b>	<b>11,1</b>		
			9	<b>10,4</b>	<b>11,2</b>	<b>11,9</b>	<b>9,4</b>	<b>9,9</b>	<b>11,2</b>		
		15. Прыжки через скакалку за 30 сек., (кол-во раз)	5	<b>50</b>	<b>43</b>	<b>38</b>	<b>47</b>	<b>41</b>	<b>37</b>		
			6	<b>55</b>	<b>47</b>	<b>42</b>	<b>51</b>	<b>45</b>	<b>38</b>		
			7	<b>60</b>	<b>52</b>	<b>47</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>41</b>		
			8	<b>65</b>	<b>57</b>	<b>55</b>	<b>59</b>	<b>50</b>	<b>44</b>		
			9	<b>75</b>	<b>67</b>	<b>58</b>	<b>65</b>	<b>57</b>	<b>50</b>		
		6	Сила	<i>Мальчики.</i> 16.Подтягивание из виса на высокой перекладине, (кол-во раз).	5	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
					6	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
					7	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
				<i>Девочки.</i> 17. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, (кол-во раз)	8	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
					9	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>4</b>
				18. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, (кол-во раз)	5	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>8</b>
					6	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>10</b>
7	<b>11</b>				<b>7</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>10</b>		
8	<b>12</b>				<b>8</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>12</b>		
9	<b>13</b>				<b>10</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>14</b>		

7	Гибкость	19. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь, (см.)	5	12	8	4	6	4	1
			6	14	10	4	7	4	1
			7	15	11	5	9	6	2
			8	17	13	6	11	7	3
			9	18	14	6	12	8	4

### Методика выполнения тестовых упражнений (нормативов)

#### 1-2. Бег 30 и 60 м с высокого старта

*Оборудование.* Секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

*Описание теста.* Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

*Результат.* Время бега на 30 м с точностью до десятой.

#### 3. Прыжок в длину с места толчком двух ног

*Оборудование.* Ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

*Описание теста.* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

*Результат.* Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

#### 4. Метание мяча (150гр.) с разбега на дальность

*Оборудование.* Метание мяча (150 гр.) проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

*Описание теста.* После команды учителя испытуемый выполняет метание мяча с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Каждому испытуемому предоставляется три попытки для выполнения упражнения.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- мяч не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды учителя.

*Результат.* Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. В зачёт идет лучший результат из трёх выполненных попыток.

### **5 - 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами за 30 секунд, за 60 секунд**

*Оборудование.* Гимнастический мат, секундомер

*Описание теста.* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из положения «замок»;
- смещение таза.

*Результат.* Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 30 сек, 60 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

### **7–10. Бег 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м**

*Оборудование.* Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

*Описание теста.* Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

### **11–13. Ходьба на лыжах 1000 м, 2000 м, 3000 м**

*Оборудование.* Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

*Описание теста.* Трасса прокладывается на местности со слабо и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции передвижение выполняется свободным стилем с использованием техники изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

### **14. Челночный бег 4 x 9 м**

*Оборудование.* Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

*Описание теста.* По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную

волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- кубик брошен;
- кубик поставлен перед линией.

*Результат.* Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

### **15. Прыжки через скакалку**

*Оборудование.* Ровная поверхность, секундомер, скакалка для прыжков.

*Описание теста.* По сигналу учителя испытуемый начинает выполнять прыжки с одним оборотом скакалки в воздухе на двух ногах одновременно, вращая скакалку вперёд. В случае остановки вращения скакалки счёт возобновляется с повторения, на котором произошла ошибка.

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- прыжки с ноги на ногу;
- скакалка не сделала один оборот в воздухе.

*Результат.* Фиксируется количество правильно выполненных повторений.

### **16. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)**

*Оборудование.* Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

*Описание теста.* Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

*Результат.* Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

### **17. Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)**

*Оборудование.* Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

*Описание теста.* Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

*Результат.* Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

### **18. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

*Оборудование.* Ровная нескользкая поверхность, «контактная платформа» для фиксации касания в нижней точке.

*Описание теста.* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания.

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

*Результат.* Засчитывается количество правильно выполненных повторений.

### **19. Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь**

*Оборудование.* Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+ 40 см»

*Описание теста.* Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 сек.

*Результат.* Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

## Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей при изучении физической культуры

При проектировании рабочей программы по физической культуре учитываются национальные, региональные и этнокультурные особенности. Нормативными основаниями учета таких особенностей в содержании программы являются Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. В соответствии с требованиями ФГОС в программу включены вопросы, связанные с учетом национальных, региональных и этнокультурных особенностей.

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 30.05. 2014 №01/1839 «О внесении изменений в областной базисный учебный план для образовательных организаций Челябинской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования» при реализации Федерального государственного образовательного стандарта для изучения национальных, региональных и этнокультурных особенностей в предметное содержание с выделением 10-15% учебного времени от общего количества часов инвариантной части.

Включение НРЭО обогащает образовательные цели и выступает важным средством воспитания и обучения, источником информации распространения о жизни региона и всей страны. Учащиеся получают реальную возможность применения полученных знаний и умений на практике. Реализация НРЭО осуществляется путем диффузного (блочного) включения регионального материала в содержание соответствующих тем уроков. Отбор НРЭО изучаемых вопросов произведен в соответствии с рекомендациями ЧИППКРО и методическими рекомендациями по использованию национально-регионального содержания основного образования.

Целью разработки моделей регионального компонента школьного спортивного образования является повышение качества обучения учащихся основной общеобразовательной школы. Данные модели синтезируются и обогащаются технологиями проблемного, развивающего и личностно ориентированного обучения на основе совокупности подходов: системного, компетентностного, деятельностного.

### Национальные, региональные и этнокультурные особенности реализуется в следующих темах и уроках

Тема раздела	Тема урока	Содержание национальных, региональных и этнокультурных особенностей
<b>5 класс</b>		
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лёгкой атлетики в мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола) в мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития гимнастики в мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лыжных гонок в</i>

культура как область знаний	развитие физической культуры	<i>мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<i>Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.</i>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<i>Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Спуски со склона и подъём на склон	<i>Спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу.</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Преодоление бугров и впадин	<i>Подвижная игра: «Трудная дорога»</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Подвижные игры на лыжах	<i>Национальные подвижные игры: «Пятнашки», «Гонка с гандикапом»</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Подвижные игры на лыжах	<i>Национальные подвижные игры: «Снайперы», «Лыжники, на места!»</i>
<b>Легкая атлетика</b>	Метание мяча	<i>Подвижная игра «Лепта»</i>
<b>6 класс</b>		
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лёгкой атлетики в мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола) в мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития гимнастики в мире, России, Челябинской области.</i>

<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<i>Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Спуски со склона и подъём на склон	<i>Спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу.</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Преодоление бугров и впадин	<i>Подвижная игра: «Трудная дорога»</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Подвижные игры на лыжах	<i>Национальные подвижные игры: «Пятнашки», «Гонка с палками и без палок»</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Подвижные игры на лыжах	<i>Национальные подвижные игры: «Два дома», «Кто за 10 шагов проскользит дальше?»</i>
<b>Легкая атлетика</b>	Метание мяча	<i>Подвижная игра «Лепта»</i>
<b>7 класс</b>		
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лёгкой атлетики в мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола) в мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития гимнастики в мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Знаменитые отечественные спортсмены и</i>



		<i>спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<i>Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.</i>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<i>Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Спуски со склона и подъём на склон	<i>Спуски со склона змейкой в обозначенные ворота. Торможение боковым соскальзыванием.</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Преодоление бугров и впадин	<i>Подвижные игры: «Смелые спуски», «Поезд»</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Подвижные игры на лыжах	<i>Национальные подвижные игры: «Поход», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка», «Лыжная сороконожка»</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Подвижные игры на лыжах	<i>Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору обучающихся</i>
<b>Легкая атлетика</b>	Метание мяча	<i>Подвижная игра «Ланта»</i>
<b>8 класс</b>		
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лёгкой атлетики в мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола) в мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития гимнастики в мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в</i>

		<i>программу олимпийских игр.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<i>Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Спуски со склона и подъём на склон	<i>Спуски с крутого склона змейкой в обозначенные ворота. Торможение боковым соскальзыванием.</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Преодоление бугров и впадин	<i>Подвижные игры: «Трудная дорога», «Поезд», «Собери предметы»</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Подвижные игры на лыжах	<i>Национальные подвижные игры: «Салки», «Волки и овцы», «Пятнашки», «У какой елки меньше ветвей», «Карельская гонка».</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Подвижные игры на лыжах	<i>Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору обучающихся</i>
<b>Элементы единоборств</b>	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры	<i>Технические элементы национальных видов единоборств Челябинской области.</i>
<b>Легкая атлетика</b>	Метание мяча	<i>Подвижная игра «Лепта»</i>

**9 класс**

<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лёгкой атлетики в мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола) в мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития гимнастики в мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту.</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>	История и современное развитие физической культуры	<i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия</i>

		<i>сооружений)</i>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<i>Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области. Отбор и проведение народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Спуски со склона и подъём на склон	<i>Торможение боковым соскальзыванием влево и вправо. Спуски с крутого склона змейкой, по заданию, в обозначенные ворота. Спуски со склона раскладывая и собирая предметы.</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Преодоление бугров и впадин	<i>Подвижные игры: «Смелые спуски», «Салки на горке», «Трудная дорога»</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Подвижные игры на лыжах	<i>Национальные подвижные игры: «Царь горы», «Охота на лис», «Пятнашки», «У какой елки меньше ветвей», «Салки с мячом».</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	Подвижные игры на лыжах	<i>Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся</i>
<b>Элементы единоборств</b>	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры	<i>Технические элементы национальных видов единоборств Челябинской области.</i>
<b>Легкая атлетика</b>	Метание мяча	<i>Подвижная игра «Ланта»</i>

**Список литературы, используемый при реализации НРЭО на уроках физической культуры.**

1. А.Т. Константинов, В.В. Столбов, С.А. Иванов, В.С. Родищенко. «Твой Олимпийский учебник». Учебное пособие. ОАО Издательство «Советский спорт». Москва, 2014
2. <https://olympic.ru/>
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Электронное пособие «Физическая культура». Издательство «Учитель». М., 2013
4. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я.Виленский, М.И.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]; под ред. М.Я.Виленского. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2018.
5. Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях.– М. : Просвещение, 2015
6. К вершинам науки и спорта. Уральский государственный университет физической культуры (1970-2015) / сост.: В. Н. Новоселов, Л. М. Куликов, Мыщик П. А.. – ИЦ Уральская академия, 2015. - 224 с
7. <http://www.chelsport.ru/Default.aspx>
8. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/>

**Реализация воспитательного потенциала учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования**

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура».

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

## Формирование функциональной грамотности на уроках физической культуры

Функционально грамотный человек – это человек, который способен использовать приобретаемые в течение жизни знания, умения, и навыки для решения максимально широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений. Повышение уровня функциональной грамотности обучающихся обеспечивается:

- за счет достижения планируемых предметных, метапредметных и личностных результатов;

- реализацией системно-деятельностного подхода;
- решением различных учебно-познавательных и учебно-практических задач.

В качестве основных составляющих функциональной грамотности выделены шесть:

- математическая грамотность;
- читательская грамотность;
- естественнонаучная грамотность;
- финансовая грамотность;
- глобальные компетенции;
- креативное мышление.

Главной характеристикой каждой составляющей является способность действовать и взаимодействовать с окружающим миром, решая при этом разнообразные задачи, в том числе и на уроках физики.

**Математическая грамотность** – это способность индивидуума проводить математические рассуждения и формулировать, применять, интерпретировать математику для решения проблем в разнообразных контекстах реального мира. На уроках физической культуры предлагается устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления.

Решать учебные задачи, близкие к реальным проблемные ситуации, представленные в некотором контексте и разрешаемые доступными учащемуся средствами математики. Учитель представляет на уроке особенности и элементы окружающей обстановки, представленные в задании в рамках предлагаемой ситуации. Эти ситуации связаны с разнообразными аспектами окружающей жизни и требуют для своего решения большей или меньшей математизации.

**Читательская грамотность** – одна из важнейших составляющих оценки функциональной грамотности школьника. Предметом реализации является чтение как сложноорганизованная деятельность по восприятию, пониманию и использованию текстов. В преподавании физической культуры необходимо уделять внимание значимости умений, связанных как с пониманием прочитанного, так и с развитием способности применять полученную в процессе чтения информацию в разных ситуациях, в том числе нестандартных.

Для того чтобы человек мог в полной мере участвовать в жизни общества, ему необходимо уметь находить в текстах различную информацию, понимать и анализировать её, уметь интерпретировать и оценивать прочитанное. В современном образовательном пространстве школьнику необходимо постоянно проявлять способность находить информационно-смысловые взаимосвязи текстов разного типа и формата, в которых поднимается одна и та же проблема,

соотносить информацию из разных текстов с внетекстовыми фоновыми знаниями, критически оценивать информацию и делать собственный вывод.

**Естественнонаучная грамотность** – это способность человека занимать активную гражданскую позицию по общественно значимым вопросам, связанным с естественными науками, и его готовность интересоваться естественнонаучными идеями. Естественнонаучная грамотность на уроках физической культуры развивает способность человека применять естественнонаучные знания и умения в реальных жизненных ситуациях, в том числе в случаях обсуждения общественно значимых вопросов, связанных с практическими применениями достижений естественных наук.

Компетенции ЕНГ и требования ФГОС ООО к образовательным результатам:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек.

**Финансовая грамотность** - способность личности принимать разумные, целесообразные решения, связанные с финансами, в различных ситуациях собственной жизнедеятельности. Эти решения касаются и сегодняшнего опыта учащихся, и их ближайшего будущего (от простых решений по поводу расходования карманных денег до решений, имеющих долгосрочные финансовые последствия, связанных с вопросами образования и работы). Ориентирование в вопросах «Сколько стоит спорт?», товарно-денежные отношения в спортивной среде, какие привилегии дает значок ГТО при поступлении в ВУЗы.

**Глобально компетентная личность** - человек, который способен воспринимать местные и глобальные проблемы и вопросы межкультурного взаимодействия, понимать и оценивать различные точки зрения и мировоззрения, успешно и уважительно взаимодействовать с другими людьми, а также ответственно действовать для обеспечения устойчивого развития и коллективного благополучия. Глобальную компетентность (глобальные компетенции) можно рассматривать как специфический обособленный ценностно-интегративный компонент функциональной грамотности, имеющий собственное предметное содержание, ценностную основу и нацеленный на формирование универсальных навыков. Парадокс формирования глобальной компетентности как базового личностного образования связан с пониманием ее открытого, незавершенного состояния. Опосредованно это выражается в постоянной готовности глобально компетентного человека к переработке дополнительной информации, к получению новых знаний о мире и социальных взаимодействиях, под влиянием которых может меняться представление о соотношении глобального и локального, о целевых установках самостоятельной деятельности и коммуникаций. С другой стороны, стабильность глобальной компетентности связана с ее ценностной основой: направленностью на понимание ценности другого, на осознанное ответственное отношение к окружающим.

**Креативное мышление** - способность продуктивно участвовать в процессе выработки, оценки и совершенствовании идей, направленных на получение инновационных и эффективных решений, нового знания и эффектного выражения воображения. Креативное мышление на физической культуре может проявлять себя разными способами:

- в виде повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- способности составлять и выполнять оригинальные индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- разучивать и выполнять оригинальные технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуя при совместных тактических действиях в защите и нападении;
- в рамках теоретической подготовки знаний о физической культуре умение использовать электронные образовательные ресурсы и платформы, умение работать с различными электронными ресурсами с целью проверки знаний, умений и навыков.

Креативное мышление в физической культуре больше сфокусировано:

- на процессе выдвижения новых идей на базе уже известных знаний;
- на оригинальности предлагаемых подходов и решений (при условии, что действия имеют смысл, ценность и эффективность);

<b>Функциональная грамотность</b>	<b>Составляющие функциональной грамотности на уроках физической культуры</b>
<b>Финансовая грамотность</b>	Совокупность знаний, навыков и установок в сфере финансового поведения человека, ведущих к улучшению благосостояния и повышению качества жизни.
<b>Глобальные компетенции</b>	Сочетание знаний, умений, взглядов, отношений и ценностей, успешно применяемых при личном или виртуальном взаимодействии с людьми, которые принадлежат к другой культурной среде, и при участии отдельных лиц в решении глобальных проблем
<b>Креативное мышление</b>	Способность продуктивно участвовать в процессе выработки, оценки и совершенствовании идей, направленных на получение инновационных и эффективных решений, и/или нового знания, и/или эффектного выражения воображения.
<b>Естественно-научная грамотность</b>	Способность человека занимать активную гражданскую позицию по вопросам, связанным с физической культурой и спортом.
<b>Читательская грамотность</b>	Способность человека понимать и использовать письменные тексты, размышлять о них и заниматься чтением, чтобы достигать своих целей, расширять свои знания и возможности, участвовать в социальной жизни
<b>Математическая грамотность</b>	Способность формулировать, применять и интерпретировать математику в разнообразных контекстах в области физической культуры и спорта.

## Оценочный материал для проведения промежуточной аттестации (демоверсия)

Контрольное упражнение (тест), единицы измерения	Класс	Отметка					
		ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см)	5	160	150	125	170	160	130
	6	165	155	130	175	165	140
	7	170	160	135	180	170	155
	8	175	165	145	190	180	160
	9	180	170	155	205	190	170
2. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек., (кол-во раз)	5	17	13	10	22	15	11
	6	18	14	12	23	17	12
	7	20	16	13	24	18	13
	8	21	17	14	25	20	14
	9	23	19	15	26	20	15
3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 сек., (кол-во раз)	5	34	27	20	40	32	26
	6	37	30	24	41	34	28
	7	38	31	25	44	36	30
	8	40	32	26	46	37	31
	9	41	35	30	48	40	32
4. Челночный бег 4 x 9 м, (сек.)	5	11,6	12,3	13,1	11,1	11,8	12,5
	6	11,2	12,1	12,8	10,5	11,1	11,9
	7	11,0	11,9	12,5	10,2	10,7	11,4
	8	10,7	11,4	12,1	9,6	10,1	11,1
	9	10,4	11,2	11,9	9,4	9,9	11,2
5. Прыжки через скакалку за 30 сек., (кол-во раз)	5	50	43	38	47	41	37
	6	55	47	42	51	45	38
	7	60	52	47	54	47	41
	8	65	57	55	59	50	44
	9	75	67	58	65	57	50
<i>Мальчики.</i> 6.Подтягивание из виса на высокой перекладине, (кол-во раз).	5				4	2	1
	6				5	3	1
	7				6	5	1
	8				8	6	3
	9				10	7	4
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, (кол-во раз)	5	9	5	3	20	15	8
	6	10	6	4	22	17	10
	7	11	7	5	25	19	10
	8	12	8	6	30	22	12
	9	13	10	7	32	24	14
8. Наклон туловища	5	12	8	4	6	4	1



вперёд из положения сед ноги врозь, (см.)	6	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
	7	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	8	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>3</b>
	9	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>

## Реализация рабочей программы учебного предмета для обучающихся с задержкой психического развития

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

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

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

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

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

Для обучающихся с ЗПР, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем 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. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

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

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

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

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

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и

скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

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

### **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, поднятие 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.