

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 152 г. Челябинска»**

(приложение к ООП ООО)

**Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (далее соответственно - программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре.

1) ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО), активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

В основной образовательной программе основного общего образования МАОУ «СОШ № 152 г.Челябинска» содержание и планируемые результаты Программы не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов ФОП ООО. Предметные результаты учебного предмета распределены по темам, а внутри тем по годам обучения.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования- 340 часов:

- в 5 классе - 68 часов (2 часа в неделю),
- в 6 классе - 68 часов (2 часа в неделю),
- в 7 классе - 68 часов (2 часа в неделю),
- в 8 классе - 68 часов (2 часа в неделю),
- в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

2) СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 5 КЛАССЕ

Знания о физической культуре

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

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 обучающихся, 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 физкультминуток, 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°, 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.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 6 КЛАССЕ

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.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 7 КЛАССЕ

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 и высоком 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.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 8 КЛАССЕ

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 (девочки). 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 (девочки).

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 «Плавание»

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

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.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 9 КЛАССЕ

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 обучающихся.

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 «Плавание»

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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.

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 другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). 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 другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики - сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

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 непределёнными 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° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание 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 непрерывноинтервального 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° и 360°. 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.

3) ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ООО

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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 ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической

- культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
 - готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
 - стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
 - готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
 - осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
 - осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
 - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
 - готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 - готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
 - освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
 - повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
 - формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные УУД, коммуникативные УУД, регулятивные УУД.

Познавательные УУД

У обучающегося будут сформированы следующие познавательные УУД:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и

изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

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

Коммуникативные УУД

У обучающегося будут сформированы следующие коммуникативные УУД:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- 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;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Регулятивные УУД

У обучающегося будут сформированы следующие регулятивные УУД:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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);
- тренироваться в упражнениях общеподготовительной и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; 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).

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 Олимпийских 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;
- подготавливать 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 обучающимися, 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация передвижения);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- 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 по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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 обучающихся, 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 и ног (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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация перехода);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки

с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- 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).

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 (девушки);

- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися 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 обучающимися, 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;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- 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).

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 обучающихся общеобразовательной организации;
- 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.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. МОДУЛИ ПО ВИДАМ СПОРТА

МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

1) Пояснительная записка

Модуль «Легкая атлетика» (далее - модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

Целью изучения модуля по легкой атлетике является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачами изучения модуля по легкой атлетике являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
- формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;
- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в т.ч., для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;
- популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по легкой атлетике.

Модуль по легкой атлетике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от

уровня их физического развития и пола и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО, подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль по легкой атлетике может быть реализован в следующих вариантах:

- при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

- в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в т.ч. предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах - по 34 часа);

- в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах - по 34 часа).

2) Содержание модуля

Знания о легкой атлетике.

История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).

Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.

Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.

Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж - размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).

Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.

Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.

Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовым и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.

Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.

Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.

Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата.

Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры).

Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями.

Прикладные виды легкой атлетики (кросс).

Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Участие в соревновательной деятельности. Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3-4 вида - «станции»), имеющие четкую направленность - спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую.

3) Планируемые образовательные результаты

Содержание модуля по легкой атлетике направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития легкой атлетики, проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

- проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в т.ч. через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

- сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

- проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

- знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;

- умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

- знания легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

- использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики, знание прикладного значения легкой атлетики;

- применение правил поведения и требований безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона;

- умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики и их совершенствование;

- умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний;
- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики, участие в соревнованиях по легкой атлетике.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Разделы программы соответствуют рекомендованным Институтом стратегии развития образования по Федеральным образовательным программам ООО, но распределены по годам обучения в соответствии с утвержденным на методическом совещании учителей УМК

№ п/п	<i>Вид программного материала</i>	<i>5 класс</i>	<i>6 класс</i>	<i>7 класс</i>	<i>8 класс</i>	<i>9 класс</i>	
I	Адаптивная физическая культура как область знаний	4	4	4	4	4	20
II	Способы самостоятельной деятельности	5	5	5	5	5	25
III	Физическое совершенствование	59	59	59	59	59	295
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	2	10
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	57	57	57	57	57	285
	<i>Модуль «Гимнастика».</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>30</i>
	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>8</i>	<i>40</i>
	<i>Модуль «Зимние виды спорта»</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>30</i>
	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол»</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>6</i>	<i>30</i>
	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол»</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>35</i>
	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>20</i>
	<i>Модуль «Спорт»</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>100</i>
	Итого:	68	68	68	68	68	340

Утверждаю:

_____ Л.В.Баранова
« ____ » _____ 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора
_____ В.Г. Топунова
« ____ » _____ 2023 г.

Рассмотрено:

на заседании МО
_____ А.А.Истомин
« ____ » _____ 2023 г.

Тематическое планирование 5 класс 2023/2024 учебный год

Календарно-тематическое планирование разрабатывается в соответствии с ФГОС ООО и ФООП ООО, УМК, рассмотренным и утвержденным на методическом совещании учителей.

Учитель: _____

№ п/п	Дата проведения		Тип заня- тия	Тема урока	Кол-во часов	Электронные учебно- методические материалы
	По плану	Факти- чески				
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
1/1			ПР	Вводный инструктаж по ОТ и ПБ. Адаптивная физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий.	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование» . <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика»</i> .					4	https://resh.edu.ru
2/1			ПР	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1	
3/2			ПР	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Развития скоростно-силовых способностей	1	
4/3			ПР	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	
5/4			ПР	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта Метание малого мяча на дальность	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование» . <i>Спортивно-</i>					4	https://resh.edu.ru

<i>оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»</i>						
6/1			СН	<i>Контрольные упражнения к модулю «Лёгкая атлетика»</i>	2	
7/2			СН	<i>Контрольные упражнения к модулю «Лёгкая атлетика»</i>		
8/3			ПР	<i>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.</i>	1	
9/4			КР	<i>Вводный контроль (тестирование уровня физической подготовленности)</i>	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».					6	https://resh.edu.ru
10/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм Ведение мяча на месте и в движении «по прямой» Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	
11/2			ПР	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой» Передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
12/3			ПР	Ведение мяча в движении «по кругу» и «змейкой» Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	
13/4			ПР	Ведение мяча в движении «по кругу» и «змейкой» Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места		
14/5			ПР	Ранее разученные технические действия с мячом	2	
15/6			ПР	Ранее разученные технические действия с мячом		
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»					3	https://resh.edu.ru
16/1			У	<i>Контрольные упражнения к модулю «Спортивные игры. Баскетбол»</i>	1	
17/2			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	2	
18/3			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие		

				основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр		
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
19/1			ПР	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					2	https://resh.edu.ru
20/1			ПР	Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.	1	
21/2			ПР	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование» . <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</i>					6	https://resh.edu.ru
22/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке Расхождение на гимнастической скамейке в парах Кувырок вперёд в группировке Кувырок вперёд ноги «скрёстно»	2	
23/2			ПР	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке Расхождение на гимнастической скамейке в парах Кувырок вперёд в группировке Кувырок вперёд ноги «скрёстно»		
24/3			ПР	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне Кувырок назад в группировке Кувырок назад из стойки на лопатках	2	
25/4			ПР	Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне Кувырок назад в группировке Кувырок назад из стойки на лопатках		
26/5			ПР	Опорный прыжок на гимнастического козла Кувырок вперёд ноги «скрёстно» Кувырок назад из стойки на лопатках	2	
27/6			ПР	Опорный прыжок на гимнастического козла Кувырок вперёд ноги «скрёстно» Кувырок назад из стойки на лопатках		
Раздел программы: «Физическое совершенствование» . <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»</i>					3	https://resh.edu.ru
28/1			У	Контрольные упражнения к модулю	1	

				«Гимнастика»		
29/2			КР	<i>Промежуточная аттестация (тестирование уровня физической подготовленности)</i>	1	
30/3			ПР	<i>Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</i>	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					1	https://resh.edu.ru
31/1			ПР	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Физкультурно-оздоровительная деятельность					1	
32/1			ПР	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой	1	
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
33/1			ПР	Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					1	
34/1			ПР	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.		
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта»					6	https://resh.edu.ru
35/1			ПР	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой Повороты на лыжах способом переступания Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	
36/2			ПР	Повороты на лыжах способом переступания Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	
37/3			ПР	Спуск на лыжах с пологого склона Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	
38/4			ПР	Спуск на лыжах с пологого склона Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»		
39/5			ПР	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом Преодоление небольших препятствий при	2	

				спуске с пологого склона		
40/6			ПР	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона		
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»</i>					1	https://resh.edu.ru
41/1			У	Контрольные упражнения к модулю « Зимние виды спорта »	1	
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i>					7	https://resh.edu.ru
42/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках «Спортивные игры». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте	1	
43/2			ПР	Прямая нижняя подача мяча в волейболе Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте	2	
44/3			ПР	Прямая нижняя подача мяча в волейболе Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в движении Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху в движении		
45/4			ПР	Прямая нижняя подача мяча в волейболе Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	2	
46/5			ПР	Прямая нижняя подача мяча в волейболе Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении		
47/6			ПР	Ранее разученные технические действия с мячом	2	
48/7			ПР	Ранее разученные технические действия с мячом		
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»</i>					3	https://resh.edu.ru
49/1			У	Контрольные упражнения к модулю « Спортивные игры. Волейбол »	1	
50/2			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	2	
51/3			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.		
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>					2	

52/1			ПР	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	1	
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
53/1			ПР	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.		
Раздел программы: «Физическое совершенствование» . <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i>					4	https://resh.edu.ru
54/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках «Спортивные игры». Удар по неподвижному мячу Ведение футбольного мяча	1	
55/2			ПР	Рекомендации учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол Удар по неподвижному мячу Ведение футбольного мяча	1	
56/3			ПР	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и способом «наступания» Обводка мячом ориентиров	2	
57/4			ПР	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и способом «наступания» Обводка мячом ориентиров		
Раздел программы: «Физическое совершенствование» . <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»</i>					3	https://resh.edu.ru
58/1			ПР	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.	2	
59/2			ПР	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.		
60/3			КР	Итоговый контроль (тестирование уровня физической подготовленности)	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование» . <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика»</i> .					4	https://resh.edu.ru
61/1			ПР	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей Прыжки в высоту с прямого разбега	1	
62/2			ПР	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	2	

				Прыжки в высоту с прямого разбега Метание малого мяча на дальность		
63/3			ПР	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции Прыжки в высоту с прямого разбега Метание малого мяча на дальность		
64/4			ПР	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта. Метание малого мяча на дальность	1	
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»					3	https://resh.edu.ru
65/1			СН	Контрольные упражнения к модулю « Лёгкая атлетика »	1	
66/2			СН	Контрольные упражнения к модулю « Лёгкая атлетика »	1	
67/3			ПР	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Национальные виды спорта, культурно-этнические игры.	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					1	https://resh.edu.ru
68/1			ПР	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.	1	

Утверждаю:

Л.В.Баранова
« ____ » _____ 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора

В.Г. Топунова
« ____ » _____ 2023 г.

Рассмотрено:

на заседании МО

А.А.Истомин
« ____ » _____ 2023 г.

Тематическое планирование 6 класс 2023/2024 учебный год

Календарно-тематическое планирование разрабатывается в соответствии с ФГОС ООО и ФООП ООО, УМК, рассмотренным и утвержденным на методическом совещании учителей.

Учитель: _____

№ п/п	Дата проведения		Тип заня- тия	Тема урока	Кол-во часов	Электронные учебно- методические материалы
	По плану	Факти- чески				
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
1/1			ПР	Вводный инструктаж по ОТ и ПБ. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование» . <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика»</i> .					4	https://resh.edu.ru
2/1			ПР	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения	1	
3/2			ПР	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения	1	
4/3			ПР	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.	1	

5/4			ПР	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	1	
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»					4	https://resh.edu.ru
6/1			СН	Контрольные упражнения к модулю « Лёгкая атлетика »	2	
7/2			СН	Контрольные упражнения к модулю « Лёгкая атлетика »		
8/3			ПР	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.	1	
9/4			КР	Вводный контроль (тестирование уровня физической подготовленности)	1	
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».					6	https://resh.edu.ru
10/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.	1	
11/2			ПР	Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.	1	
12/3			ПР	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину	2	
13/4			ПР	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину		
14/5			ПР	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	2	
15/6			ПР	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.		
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»					3	https://resh.edu.ru
16/1			У	Контрольные упражнения к модулю « Спортивные игры. Баскетбол »	1	
17/2			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами	2	

				подвижных и спортивных игр		
18/3			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр		
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
19/1			ПР	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					2	https://resh.edu.ru
20/1			ПР	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма	1	
21/2			ПР	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»					6	https://resh.edu.ru
22/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	
23/2			ПР	Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.	1	
24/3			ПР	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).	1	
25/4			ПР	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). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).	1	
26/5			ПР	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).	2	
27/6			ПР	Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).		
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»					3	https://resh.edu.ru
28/1			У	Контрольные упражнения к модулю «Гимнастика»	1	

29/2			КР	<i>Промежуточная аттестация (тестирование уровня физической подготовленности)</i>	1	
30/3			ПР	<i>Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</i>	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					1	https://resh.edu.ru
31/1			ПР	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Физкультурно-оздоровительная деятельность					1	
32/1			ПР	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1	
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
33/1			ПР	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					1	
34/1			ПР	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта»					6	https://resh.edu.ru
35/1			ПР	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	
36/2			ПР	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	
37/3			ПР	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки.	2	
38/4			ПР	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки.		
39/5			ПР	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	2	
40/6			ПР	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение		
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»					1	https://resh.edu.ru
41/1			У	Контрольные упражнения к модулю «Зимние виды спорта»	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Волейбол».					7	https://resh.edu.ru
42/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках «Спортивные игры».	1	

				Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника		
43/2			ПР	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника	1	
44/3			ПР	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических действий в приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	2	
45/4			ПР	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических действий в приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.		
46/5			ПР	Прямая нижняя подача мяча в волейболе Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча	2	
47/6			ПР	Прямая нижняя подача мяча в волейболе Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча		
48/7			ПР	Передачи и приемы мяча после передвижения.	1	
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»					3	https://resh.edu.ru
49/1			У	Контрольные упражнения к модулю « Спортивные игры. Волейбол »	1	
50/2			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	2	
51/3			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр		
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». Физкультурно-оздоровительная деятельность					2	
52/1			ПР	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.	1	
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
53/1			ПР	Первая помощь при травмах.		
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Футбол»					4	https://resh.edu.ru
54/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках «Спортивные игры. Основные приемы игры. Передвижение игрока без мяча. Удар внутренней частью подъема.	1	
55/2			ПР	Основные приемы игры.	1	

				Передвижение игрока без мяча. Удар внутренней частью подъема.		
56/3			ПР	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.	2	
57/4			ПР	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.		
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»</i>					3	https://resh.edu.ru
58/1			ПР	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.	2	
59/2			ПР	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.		
60/3			КР	Итоговый контроль (тестирование уровня физической подготовленности)	1	
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика»</i>					4	https://resh.edu.ru
61/1			ПР	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения	1	
62/2			ПР	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения	1	
63/3			ПР	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.	1	
64/4			ПР	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Эстафетный бег.	1	
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»</i>					3	https://resh.edu.ru
65/1			СН	Контрольные упражнения к модулю «Лёгкая атлетика»	1	
66/2			СН	Контрольные упражнения к модулю «Лёгкая	1	

				атлетика»		
67/3			ПР	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Национальные виды спорта, культурно-этнические игры.	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					1	https://resh.edu.ru
68/1			ПР	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	

Утверждаю:

Л.В.Баранова

« » 2023 г.

Согласовано:
Зам. директора

В.Г. Топунова

« » 2023 г.

Рассмотрено:
на заседании МО

А.А.Истомин

« » 2023 г.

Тематическое планирование 7 класс 2023/2024 учебный год

Календарно-тематическое планирование разрабатывается в соответствии с ФГОС ООО и ФООП ООО, УМК, рассмотренным и утвержденным на методическом совещании учителей.

Учитель:

№ п/п	Дата проведения		Тип заня- тия	Тема урока	Кол-во часов	Электронные учебно- методические материалы
	По плану	Факти- чески				
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
1/1			ПР	Вводный инструктаж по ОТ и ПБ. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».</i>					4	https://resh.edu.ru
2/1			ПР	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	
3/2			ПР	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	
4/3			ПР	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	2	

				движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.		
5/4			ПР	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.		
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»					4	https://resh.edu.ru
6/1			СН	Контрольные упражнения к модулю « Лёгкая атлетика »	2	
7/2			СН	Контрольные упражнения к модулю « Лёгкая атлетика »		
8/3			ПР	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.	1	
9/4			КР	Вводный контроль (тестирование уровня физической подготовленности)	1	
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».					6	https://resh.edu.ru
10/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	1	
11/2			ПР	Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	2	
12/3			ПР	Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.		
13/4			ПР	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	3	
14/5			ПР	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.		
15/6			ПР	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.		
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»					3	https://resh.edu.ru

16/1			У	Контрольные упражнения к модулю «Спортивные игры. Баскетбол»	1	
17/2			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	2	
18/3			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр		
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
19/1			ПР	Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					2	https://resh.edu.ru
20/1			ПР	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.	1	
21/2			ПР	Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»					6	https://resh.edu.ru
22/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений.	1	
23/2			ПР	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений.	1	
24/3			ПР	Упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики).	2	
25/4			ПР	Упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки (мальчики).		
26/5			ПР	Комбинация на гимнастическом бревне (девочки). Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Кроссфит.	2	
27/6			ПР	Комбинация на гимнастическом бревне (девочки). Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Кроссфит.		
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»					3	https://resh.edu.ru
28/1			У	Контрольные упражнения к модулю «Гимнастика»	1	
29/2			КР	Промежуточная аттестация (тестирование уровня физической подготовленности)	1	
30/3			ПР	Демонстрация приростов в показателях	1	

				<i>физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</i>		
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					1	https://resh.edu.ru
31/1			ПР	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания..	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Физкультурно-оздоровительная деятельность					1	
32/1			ПР	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки в режиме учебного дня.	1	
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
33/1			ПР	Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					1	
34/1			ПР	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта»					6	https://resh.edu.ru
35/1			ПР	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	
36/2			ПР	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	1	
37/3			ПР	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона	2	
38/4			ПР	Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона		
39/5			ПР	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Прохождение дистанции ранее освоенными способами.	2	
40/6			ПР	Спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Прохождение дистанции ранее освоенными способами.		
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»					1	https://resh.edu.ru
41/1			У	<i>Контрольные упражнения к модулю «Зимние виды спорта»</i>	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-					7	https://resh.edu.ru

<i>оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i>						
42/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках «Спортивные игры». Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1	
43/2			ПР	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	2	
44/3			ПР	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.		
45/4			ПР	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	2	
46/5			ПР	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.		
47/6			ПР	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	
48/7			ПР	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»					3	https://resh.edu.ru
49/1			У	<i>Контрольные упражнения к модулю «Спортивные игры. Волейбол»</i>	1	
50/2			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	2	
51/3			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр		
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Физкультурно-оздоровительная деятельность					2	
52/1			ПР	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.	1	
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
53/1			ПР	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Футбол»					4	https://resh.edu.ru
54/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках «Спортивные игры. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании	1	

				мяча из-за боковой линии.		
55/2			ПР	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1	
56/3			ПР	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	
57/4			ПР	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»					3	https://resh.edu.ru
58/1			ПР	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.	2	
59/2			ПР	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.		
60/3			КР	<i>Итоговый контроль (тестирование уровня физической подготовленности)</i>	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».					4	https://resh.edu.ru
61/1			ПР	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	
62/2			ПР	Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег.	1	
63/3			ПР	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.	2	
64/4			ПР	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.		
Раздел программы: Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»					3	https://resh.edu.ru
65/1			СН	Контрольные упражнения к модулю «Лёгкая атлетика»	1	
66/2			СН	Контрольные упражнения к модулю «Лёгкая атлетика»	1	
67/3			ПР	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Национальные виды спорта, культурно-этнические игры.	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					1	https://resh.edu.ru
68/1			ПР	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».	1	

Утверждаю:

Л.В.Баранова
« ____ » _____ 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора

В.Г. Топунова
« ____ » _____ 2023 г.

Рассмотрено:

на заседании МО

А.А.Истомин
« ____ » _____ 2023 г.

Тематическое планирование 8 класс 2023/2024 учебный год

Календарно-тематическое планирование разрабатывается в соответствии с ФГОС ООО и ФООП ООО, УМК, рассмотренным и утвержденным на методическом совещании учителей.

Учитель: _____

№ п/п	Дата проведения		Тип заня- тия	Тема урока	Кол-во часов	Электронные учебно- методические материалы
	По плану	Факти- чески				
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
1/1			ПР	Вводный инструктаж по ОТ и ПБ. Адаптивная физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование» . <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика»</i> .					4	https://resh.edu.ru
2/1			ПР	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	
3/2			ПР	Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	
4/3			ПР	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	1	
5/4			ПР	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.	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование» <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»</i>					4	https://resh.edu.ru

6/1			СН	Контрольные упражнения к модулю «Лёгкая атлетика»	2	
7/2			СН	Контрольные упражнения к модулю «Лёгкая атлетика»		
8/3			ПР	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.	1	
9/4			КР	Вводный контроль (тестирование уровня физической подготовленности)	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».					6	https://resh.edu.ru
10/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
11/2			ПР	Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
12/3			ПР	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	
13/4			ПР	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		
14/5			ПР	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	
15/6			ПР	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		
Раздел программы: «Физическое совершенствование» Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»					3	https://resh.edu.ru
16/1			У	Контрольные упражнения к модулю «Спортивные игры. Баскетбол»	1	
17/2			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	2	
18/3			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами		

				подвижных и спортивных игр		
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
19/1			ПР	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					2	https://resh.edu.ru
20/1			ПР	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	
21/2			ПР	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»					6	https://resh.edu.ru
22/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. 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 (девочки).	1	
23/2			ПР	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 (девочки).	2	
24/3			ПР	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 (девочки).		
25/4			ПР	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений. Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Ритмическая гимнастика (девочки).	3	
26/5			ПР	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений. Лазанье по канату в два приёма (мальчики).		

				Ритмическая гимнастика (девочки).		
27/6			ПР	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений. Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Ритмическая гимнастика (девочки).		
Раздел программы: « Физическое совершенствование » <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»</i>					3	https://resh.edu.ru
28/1			У	Контрольные упражнения к модулю «Гимнастика»	1	
29/2			КР	Промежуточная аттестация (тестирование уровня физической подготовленности)	1	
30/3			ПР	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					1	https://resh.edu.ru
31/1			ПР	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>					1	
32/1			ПР	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы.	1	
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
33/1			ПР	Адаптивная Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					1	
34/1			ПР	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.	1	
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». <i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i> <i>Модуль «Зимние виды спорта»</i>					6	https://resh.edu.ru
35/1			ПР	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой 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	1	
36/2			ПР	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	2	

37/3			ПР	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		
38/4			ПР	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	3	
39/5			ПР	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.		
40/6			ПР	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении..		
Раздел программы: « Физическое совершенствование » <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»</i>					1	https://resh.edu.ru
41/1			У	<i>Контрольные упражнения к модулю «Зимние виды спорта»</i>	1	
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Волейбол».					7	https://resh.edu.ru
42/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках «Спортивные игры». Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
43/2			ПР	Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	
44/3			ПР	Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		
45/4			ПР	Передачи и приемы мяча после передвижения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	
46/5			ПР	Передачи и приемы мяча после передвижения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		

				приёмов.		
47/6			ПР	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	
48/7			ПР	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		
Раздел программы: « Физическое совершенствование » <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»</i>					3	https://resh.edu.ru
49/1			У	Контрольные упражнения к модулю «Спортивные игры. Волейбол»	1	
50/2			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	2	
51/3			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр		
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>					2	
52/1			ПР	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: профилактика общего утомления и остроты зрения.	1	
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
53/1			ПР	Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание.	1	
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i>					4	https://resh.edu.ru
54/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках «Спортивные игры. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия.	1	
55/2			ПР	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия.	1	
56/3			ПР	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).	2	
57/4			ПР	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).		
Раздел программы: « Физическое совершенствование » <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»</i>					3	https://resh.edu.ru
58/1			ПР	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.	2	
59/2			ПР	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.		
60/3			КР	<i>Итоговый контроль (тестирование уровня физической подготовленности)</i>	1	
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».					4	https://resh.edu.ru
61/1			ПР	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	
62/2			ПР	Кроссовый бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	
63/3			ПР	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики.	2	
64/4			ПР	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.		
Раздел программы: « Физическое совершенствование » <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»</i>					3	https://resh.edu.ru
65/1			СН	<i>Контрольные упражнения к модулю «Лёгкая атлетика»</i>	1	
66/2			СН	<i>Контрольные упражнения к модулю «Лёгкая атлетика»</i>	1	
67/3			ПР	<i>Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Национальные виды спорта, культурно-этнические игры.</i>	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					1	https://resh.edu.ru
68/1			ПР	Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.	1	

Утверждаю:

Л.В.Баранова
« ____ » _____ 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора

В.Г. Топунова
« ____ » _____ 2023 г.

Рассмотрено:

на заседании МО

А.А.Истомин
« ____ » _____ 2023 г.

Тематическое планирование 9 класс 2023/2024 учебный год

Календарно-тематическое планирование разрабатывается в соответствии с ФГОС ООО и ФООП ООО, УМК, рассмотренным и утвержденным на методическом совещании учителей.

Учитель: _____

№ п/п	Дата проведения		Тип заяв- тия	Тема урока	Кол-во часов	Электронные учебно- методические материалы
	По плану	Факти- чески				
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
1/1			ПР	Вводный инструктаж по ОТ и ПБ. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».</i>					4	https://resh.edu.ru
2/1			ПР	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. 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».	1	
3/2			ПР	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».	1	
4/3			ПР	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Эстафетный бег.	2	
5/4			ПР	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Эстафетный бег.		
Раздел программы: «Физическое совершенствование» <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»</i>					4	https://resh.edu.ru

6/1			СН	Контрольные упражнения к модулю «Лёгкая атлетика»	2	
7/2			СН	Контрольные упражнения к модулю «Лёгкая атлетика»		
8/3			ПР	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.	1	
9/4			КР	Вводный контроль (тестирование уровня физической подготовленности)	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».					6	https://resh.edu.ru
10/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи.	1	
11/2			ПР	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи.	1	
12/3			ПР	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте.	2	
13/4			ПР	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте.		
14/5			ПР	Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке и после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	
15/6			ПР	Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке и после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		
Раздел программы: «Физическое совершенствование» Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»					3	https://resh.edu.ru
16/1			У	Контрольные упражнения к модулю «Спортивные игры. Баскетбол»	1	
17/2			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	2	
18/3			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр		
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
19/1			ПР	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					2	https://resh.edu.ru
20/1			ПР	Восстановительный массаж как средство	1	

				оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.		
21/2			ПР	Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	1	
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»</i>					6	https://resh.edu.ru
22/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Акробатика. Длинный кувырок с разбега и кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Упражнения на гимнастическом бревне: полушпагат, стойка на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	
23/2			ПР	Акробатика. Длинный кувырок с разбега и кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Упражнения на гимнастическом бревне: полушпагат, стойка на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).	1	
24/3			ПР	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках, равновесии.	2	
25/4			ПР	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках, равновесии.		
26/5			ПР	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения. Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами акробатики (девочки).	2	
27/6			ПР	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения. Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Ритмическая гимнастика с элементами акробатики (девочки).		
Раздел программы: « Физическое совершенствование » <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»</i>					3	https://resh.edu.ru
28/1			У	Контрольные упражнения к модулю «Гимнастика»	1	
29/2			КР	Промежуточная аттестация (тестирование уровня физической подготовленности)	1	
30/3			ПР	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	

Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					1	https://resh.edu.ru
31/1			ПР	Измерение функциональных резервов организма.	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Физкультурно-оздоровительная деятельность					1	
32/1			ПР	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
33/1			ПР	Профессионально-прикладная Адаптивная физическая культура.	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					1	
34/1			ПР	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Зимние виды спорта»					6	https://resh.edu.ru
35/1			ПР	Инструктаж по ОТ на занятиях лыжной подготовкой Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход.	1	
36/2			ПР	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход.	1	
37/3			ПР	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход.	2	
38/4			ПР	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход.		
39/5			ПР	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой.	2	
40/6			ПР	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: способы перехода с одного лыжного хода на другой.		
Раздел программы: «Физическое совершенствование» Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»					1	https://resh.edu.ru
41/1			У	Контрольные упражнения к модулю «Зимние виды спорта»	1	
Раздел программы: «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Волейбол».					7	https://resh.edu.ru
42/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках «Спортивные игры». Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника Игровая деятельность по правилам с	1	

				использованием ранее разученных технических приёмов.		
43/2			ПР	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
44/3			ПР	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	
45/4			ПР	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		
46/5			ПР	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	
47/6			ПР	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		
48/7			ПР	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	1	
Раздел программы: « Физическое совершенствование » <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»</i>					3	https://resh.edu.ru
49/1			У	Контрольные упражнения к модулю «Спортивные игры. Волейбол»	1	
50/2			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	2	
51/3			ПР	Тактика игры. Правила игры и жесты судей. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр		
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>					2	
52/1			ПР	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1	
Раздел программы: Адаптивная физическая культура как область знаний					1	https://resh.edu.ru
53/1			ПР	Адаптивная физическая культура и олимпийское движение в России.	1	

Раздел программы: « Физическое совершенствование ». <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры. Футбол»</i>					4	https://resh.edu.ru
54/1			ПР	Инструктаж по ОТ на уроках «Спортивные игры. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи.	1	
55/2			ПР	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи.	1	
56/3			ПР	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Игровая деятельность с использованием ранее разученных технических приёмов.	2	
57/4			ПР	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Игровая деятельность с использованием ранее разученных технических приёмов.		
Раздел программы: « Физическое совершенствование » <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»</i>					3	https://resh.edu.ru
58/1			ПР	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.	2	
59/2			ПР	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.		
60/3			КР	Итоговый контроль (тестирование уровня физической подготовленности)	1	
Раздел программы: « Физическое совершенствование ». <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Лёгкая атлетика».</i>					4	https://resh.edu.ru
61/1			ПР	Инструктаж по ОТ на занятиях лёгкой атлетикой. 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».	1	
62/2			ПР	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».	2	
63/3			ПР	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Эстафетный бег.		
64/4			ПР	Техническая подготовка в метании	1	

				спортивного снаряда с разбега на дальность. Эстафетный бег.		
Раздел программы: « Физическое совершенствование » <i>Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спорт»</i>					3	https://resh.edu.ru
65/1			СН	<i>Контрольные упражнения к модулю «Лёгкая атлетика»</i>	1	
66/2			СН	<i>Контрольные упражнения к модулю «Лёгкая атлетика»</i>	1	
67/3			ПР	<i>Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Национальные виды спорта, культурно-этнические игры.</i>	1	
Раздел программы: Способы самостоятельной деятельности					1	https://resh.edu.ru
68/1			ПР	Физические качества. Физическая подготовленность.	1	

Нормативно-правовое обеспечение

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 02 июля 2021 г. № 400.
4. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809.
5. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года», утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 07 мая 2024 г. № 309.
6. Основы государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 08 мая 2024 г. № 314.
7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287.
9. Федеральная образовательная программа основного общего образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370.
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 октября 2024 г. № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2024 г. № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05 ноября 2024 г. № 769 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими

образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 06 ноября 2024 г. № 779 «Об утверждении перечня документов, подготовка которых осуществляется педагогическими работниками при реализации основных общеобразовательных программ, образовательных программ среднего профессионального образования».

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 ноября 2024 г. № 838 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, соответствующих современным условиям обучения, необходимых при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий государственной программы Российской Федерации «Развитие образования», направленных на содействие созданию (создание) в субъектах Российской Федерации новых (дополнительных) мест в общеобразовательных организациях, модернизацию инфраструктуры общего образования, школьных систем образования, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению общеобразовательных организаций».

16. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.

17. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и/или безвредности для 4 человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (в редакции постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 декабря 2022 г. № 24).

18. Письмо государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования «Челябинский институт развития образования» от 29 апреля 2025 г. № 1468 «О направлении методических комментариев об изменениях в основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования».

19. Приказ Министерства просвещения РФ от 23.06.2025 № 5779 «Об особенностях реализации основной общеобразовательной программы основного общего образования в соответствии с ФГОС и ФОП основного общего образования в 2025/2026 учебном году».

20. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 23.06.2025 № 5779 «Об особенностях реализации основной общеобразовательной программы основного общего образования в соответствии с ФГОС и ФОП основного общего образования в 2025/2026 учебном году».

**Учебно-методический комплекс предметной области «Адаптивная физическая культура»
на 2025/2026 учебный год**

Класс	Учебник	Методическое и дидактическое обеспечение
5	Адаптивная физическая культура: 5 класс: учебник / А. П. Матвеев. – 13-е изд., перераб. – Москва. : Просвещение, 2023.	Рекомендации к разработке оценочных материалов по физической культуре ФГБУ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»
6-7	Адаптивная 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.	Адаптивная физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / <u>М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова</u> ; под ред. М.Я.Виленского. – М. : Просвещение, 2013 Лях В.И. Адаптивная физическая культура:5-9 кл.:тестовый контроль: пособие для учителя./В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2014.-208с.
8-9	Адаптивная 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. Адаптивная физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И.Лях.– М. : Просвещение, 2015 Лях В.И. Адаптивная 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 Федеральной общеобразовательной программе основного общего образования, входит в федеральный перечень учебников и учебных пособий на 2025/2026 учебный год и обеспечивает реализацию рабочей программы.

Характеристика оценочных материалов
Планирование контроля и оценки знаний учащихся на 2023/2024 учебный год
5-9 класс

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

В ходе изучения курса Адаптивная физическая культура 5-9 класса предусмотрен вводный, промежуточный и итоговый контроль в форме тестирования или контрольной работы, сдача нормативов и контрольных упражнений.

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.

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/

***Тестовые упражнения для контроля за уровнем физической подготовленности
обучающихся 5-9 классов по учебному предмету
«Адаптивная 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 Адаптивная физическая культура, раздела физическое совершенствование.

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

***Тестовые упражнения для контроля за уровнем физической подготовленности
обучающихся 5-9 классов по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
раздел «Физическое совершенствование» Спортивно-оздоровительная деятельность.
Модуль «Спорт».***

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 Адаптивная физическая культура, раздела физическое совершенствование.

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

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	5,5	6,1	6,5	5,3	5,9	6,3
			6	5,3	5,9	6,3	5,1	5,7	6,0
			7	5,2	5,7	6,1	5,0	5,4	5,8
			8	5,1	5,5	5,9	4,8	5,2	5,6
			9	4,9	5,3	5,7	4,6	5,0	5,4
		2. Бег 60 м с высокого старта, (сек.)	5	-	-	-	-	-	-
			6	10,1	11,0	11,9	9,9	10,8	11,6
			7	9,9	10,7	11,5	9,4	10,2	11,1
			8	9,7	10,5	11,2	8,8	9,6	10,4
			9	9,5	10,2	10,8	8,1	9,1	9,7
2	Скоростно – силовые	3. Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см)	5	152	132	118	162	142	128
			6	160	140	125	173	152	138
			7	167	147	132	183	162	147
			8	175	155	140	201	178	157
			9	183	162	148	218	193	167

3		4. Метание мяча (150гр.), с разбега на дальность (м.)	5	20	15	12	28	22	18
			6	22	17	14	31	24	21
			7	23	19	15	34	27	23
			8	25	20	17	38	31	27
			9	27	21	19	41	35	30
	Скоростно - силовая выносливость	5. 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
		6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 сек., (кол-во раз)	5	37	28	23	43	33	26
			6	39	30	25	45	35	28
			7	41	31	27	47	37	31
			8	42	33	29	49	39	32
			9	44	35	31	50	40	34
		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	5,03	6,12	6,40	4,42	5,41	6,20
			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, (мин/сек)	5	без учета времени			без учета времени		
			6	7,03	8,15	9,10	6,40	7,55	8,30
			7	6,45	8,00	8,45	6,20	7,30	8,10
			8	6,30	7,45	8,30	---	---	---
			9	---	---	---	---	---	---
		10. Бег 2000 м, (мин/сек)	7	без учета времени			без учета времени		
			8	без учета времени			8,20	9,45	10,30
			9	9,55	11,27	12,40	8,00	9,27	10,10
		11. Ходьба на лыжах 1000 м, (мин/сек)	5	7,19	8,10	10,15	6,35	7,35	8,25
			6	6,50	7,25	7,50	6,20	7,00	7,30
			7	6,45	7,20	7,50	6,10	6,45	7,20
			8	6,35	7,10	7,40	5,50	6,30	7,20
			9	6,30	7,10	7,40	5,30	6,45	7,00
		12. Ходьба на лыжах 2000 м, (мин/сек)	5	без учета времени			без учета времени		
			6	13,10	14,20	15,20	12,15	13,35	14,30
			7	14,00	14,30	15,00	13,00	13,45	14,30

			8	13,45	14,15	14,45	12,30	13,20	14,00
			9	13,30	14,00	14,30	12,10	13,05	13,45
		13. Ходьба на лыжах 3000 м	8	без учета времени			без учета времени		
			9	без учета времени			без учета времени		
5	Координационные способности	14. Челночный бег 3 x 10 м, (сек.)	5	8,6	9,4	10,1	8,4	9,2	9,7
			6	8,4	9,3	10,0	8,0	8,9	9,5
			7	8,2	9,1	9,8	7,7	8,5	9,2
			8	8,0	8,9	9,6	7,4	8,1	8,7
			9	7,9	8,7	9,1	7,1	7,7	8,2
		15. 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
6	Сила	16. Мальчики. Подтягивание из виса на высокой перекладине, (кол-во раз).	5				6	4	2
			6				8	5	3
			7				9	6	4

			8				11	8	4
			9				13	9	5
		17. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, (кол-во раз)	5	16	10	7	21	13	8
			6	17	11	7	22	14	9
			7	18	12	8	23	16	10
			8	19	13	9	24	17	11
			9	20	14	10	25	18	12
		18. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, (кол-во раз)	5	13	7	5	22	13	10
			6	14	8	6	25	15	11
			7	15	9	7	29	18	12
			8	16	10	8	33	21	15
			9	17	11	8	37	25	19
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 зачет 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 3 x 10 м

Оборудование. Площадка с разметкой 10 м от одной линии до другой. Секундомер.

Описание теста. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Результат. Время челночного бега 3 x 10 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 вперед. 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, магнезия 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, магнезия 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 х 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 рабочей программы учебного предмета для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Положение об аттестации

учащихся с ОВЗ, часто болеющих, обучающихся на дому, не имеющие возможности, по тем или иным причинам выполнять учебные задания на уроке физической культуры

В компетенцию образовательного учреждения входит осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся образовательного учреждения. Принятый Стандарт предлагает систему оценивания в классе, **построенный на следующих основаниях:**

1) оценивание является **постоянным процессом**, естественным образом, интегрированным в образовательную практику;

2) оценивание может быть только **критериальным**. Основными критериями оценивания выступают ожидаемые результаты, соответствующие учебным целям и направленные на достижение учащимися личностных, метапредметных, и предметных результатов.

Учащиеся, по состоянию здоровья, отнесенные к спец. медицинской группе, ОВЗ, часто болеющие и обучающиеся на дому обязаны получить в текущем контроле за учебную четверть три оценки, дающие право на аттестацию по предмету.

Перечень видов и форм учебных работ, не относящихся к двигательной деятельности, которые могут свидетельствовать о результатах учебной деятельности и подлежат оценке. В их число входит:

- **работы учащихся** (домашние задания, мини – проекты и презентации по видам спорта, разнообразные сообщения, рефераты, подборки информационных материалов, а также разнообразные инициативные творческие работы по физкультурно–спортивной тематике);

- **результаты тестирования** (результаты устных, письменных заданий).

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Оценивание физической подготовленности учащихся специальных медицинских групп, осуществляется на основе требований «Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам» авторы-составители: А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина, 2004 г., и в соответствии с Государственным стандартом содержания образования по физической культуре.

Виды и формы учебных работ, которые обязаны представить учащиеся для проверки и последующей аттестации:

5-9 классы

- **домашние задания:** с указанием фамилии, имени, класса обучающегося

*провести оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутка);

*осуществлять самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (измерить длину и массу тела, зафиксировать показатели осанки и

физических качеств, частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений);

- мини – проекты и презентации:

- *оформить стенгазету;
- *написать сообщение об интересных спортивных соревнованиях и рассказать его;
- *составить режим дня (описать свой день);
- *написать и рассказать о простейших закалывающих процедурах;
- *составить (показать или рассказать) комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, основных физических качествах;

- реферат:

* оформление производится в следующем порядке; титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложения. Каждая часть начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

* Сокращения не допускаются (за исключением общепринятых аббревиатур).

Схемы, таблица, чертежи должны иметь ссылки на источник данных, если они заимствованы. Страницы: левое - 3 см., правое - 1,5 см., нижнее 2 см., верхнее - 2 см. до номера страницы. Текст печатается через 1,5 - 2 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word, рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman Cyr или Arial Cyr, размер шрифта - 14 пт. При работе с другими текстовыми редакторами шрифт выбирается самостоятельно, исходя из требований - 60 строк на лист (через 2 интервала). После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка.

Титульный лист и оглавление реферата включаются в общую нумерацию, но номер страницы на них не проставляется (это не относится к содержанию реферата). Нумерация начинается с 3-ей страницы и помещается вверху в середине листа. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке.

Структура реферата

Введение: обосновать выбор темы реферата, дать краткую характеристику жанра первоисточников (исследование, монография, статья, рецензия, учебник и т.д.). Раскрыть цели и задачи авторов каждого из первоисточников.

Основная часть: передать содержание первоисточников в соответствии с темой реферата. Если в реферате поднимается несколько проблем - можно расположить материал основной части в нескольких главах, присвоив им названия. Указать, какие пути решения проблем предлагают авторы первоисточников. Отметить различные точки зрения на проблемы.

Заключение: сделать собственные выводы по проблемам, оценить актуальность поднимаемых в первоисточниках проблем, высказать согласие или несогласие с позицией авторов первоисточников.

Объем реферата:

Общий объем реферата не может быть менее 15 машинописных листов для 10-11-классников, 10 листов для 7-9-классников, 6 листов для 5-6 классов. Введение и заключение составляют 20% от общего объема реферата.

Общие: Критерии оценки реферата

1. Глубина и полнота раскрытия темы.
2. Логичность, связность.
3. Точность передачи содержания первоисточников.

4. Соблюдение требований к структуре реферата.
5. Соблюдение требований к оформлению реферата.

Введение:

1. Обоснование выбора темы, ее актуальности.
2. Точность краткой характеристики жанра первоисточников.
3. Точность формулировки целей и задач авторов первоисточников.

Основная часть:

1. Структурирование материала по главам.
2. Выделение в тексте основных понятий и терминов, их правильное толкование.
3. Наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.

Заключение:

1. Точность выводов.
2. Наличие собственного мнения по проблемам, поднимаемым в первоисточниках.

Список литературы:

Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий. Если привлекались отдельные страницы из книги, они указываются. Ссылки на интернет-издания перечисляются в конце всего списка.

Реферат сдается и защищается учащимися не позднее, чем за 10 дней до окончания четверти

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 физического 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
5 класс		
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лёгкой атлетики в мире, России, Челябинской области.</i>
Адаптивная	История и современное	<i>История развития спортивных игр</i>

физическая культура как область знаний	развитие физической культуры	<i>(баскетбола, волейбола, футбола) в мире, России, Челябинской области.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	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>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>
Способы физкультурной деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<i>Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.</i>
Способы физкультурной деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<i>Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала</i>
Лыжная подготовка	Спуски со склона и подъём на склон	<i>Спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу.</i>
Лыжная подготовка	Преодоление бугров и впадин	<i>Подвижная игра: «Трудная дорога»</i>
Лыжная подготовка	Подвижные игры на лыжах	<i>Национальные подвижные игры: «Пятнашки», «Гонка с гандикапом»</i>
Лыжная подготовка	Подвижные игры на лыжах	<i>Национальные подвижные игры: «Снайперы», «Лыжники, на места!»</i>
Легкая атлетика	Метание мяча	<i>Подвижная игра «Лепта»</i>
6 класс		
Адаптивная физическая культура как	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лёгкой атлетики в мире, России, Челябинской</i>

область знаний		<i>области.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола) в мире, России, Челябинской области.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития гимнастики в мире, России, Челябинской области.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	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>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>
Способы физкультурной деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<i>Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала</i>
Лыжная подготовка	Спуски со склона и подъём на склон	<i>Спуски со склона с приподниманием одной лыжи, подниманием различных предметов на ходу.</i>
Лыжная подготовка	Преодоление бугров и впадин	<i>Подвижная игра: «Трудная дорога»</i>
Лыжная подготовка	Подвижные игры на лыжах	<i>Национальные подвижные игры: «Пятнашки», «Гонка с палками и без палок»</i>
Лыжная подготовка	Подвижные игры на лыжах	<i>Национальные подвижные игры: «Два дома», «Кто за 10 шагов проскользит дальше?»</i>
Легкая атлетика	Метание мяча	<i>Подвижная игра «Ланта»</i>
7 класс		

Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лёгкой атлетики в мире, России, Челябинской области.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола) в мире, России, Челябинской области.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития гимнастики в мире, России, Челябинской области.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	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>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>
Способы физкультурной деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<i>Планирование самостоятельных занятий с учётом региональных особенностей Челябинской области.</i>
Способы физкультурной деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<i>Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала</i>
Лыжная подготовка	Спуски со склона и подъём на склон	<i>Спуски со склона змейкой в обозначенные ворота. Торможение боковым соскальзыванием.</i>
Лыжная подготовка	Преодоление бугров и впадин	<i>Подвижные игры: «Смелые спуски», «Поезд»</i>
Лыжная подготовка	Подвижные игры на лыжах	<i>Национальные подвижные игры: «Поход», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка», «Лыжная сороконожка»</i>

Лыжная подготовка	Подвижные игры на лыжах	<i>Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору обучающихся</i>
Легкая атлетика	Метание мяча	<i>Подвижная игра «Лепта»</i>
8 класс		
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лёгкой атлетики в мире, России, Челябинской области.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола) в мире, России, Челябинской области.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития гимнастики в мире, России, Челябинской области.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>Знаменитые отечественные спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту, по видам спорта не входящим в программу олимпийских игр.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>
Способы физкультурной деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<i>Самостоятельное проведение народных игр Южного Урала</i>
Лыжная подготовка	Спуски со склона и подъём на склон	<i>Спуски с крутого склона змейкой в обозначенные ворота. Торможение боковым соскальзыванием.</i>
Лыжная подготовка	Преодоление бугров и впадин	<i>Подвижные игры: «Трудная дорога», «Поезд», «Собери предметы»</i>
Лыжная подготовка	Подвижные игры на лыжах	<i>Национальные подвижные игры: «Салки», «Волки и овцы», «Пятнашки», «У какой елки меньше ветвей», «Карельская гонка».</i>

Лыжная подготовка	Подвижные игры на лыжах	<i>Самостоятельное проведение подвижных игр по выбору обучающихся</i>
Элементы единоборств	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры	<i>Технические элементы национальных видов единоборств Челябинской области.</i>
Легкая атлетика	Метание мяча	<i>Подвижная игра «Лепта»</i>
9 класс		
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лёгкой атлетики в мире, России, Челябинской области.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола) в мире, России, Челябинской области.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития гимнастики в мире, России, Челябинской области.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>История развития лыжных гонок в мире, России, Челябинской области.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>Знаменитые отечественные спортсмены и спортсменки Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту.</i>
Адаптивная физическая культура как область знаний	История и современное развитие физической культуры	<i>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)</i>
Способы физкультурной деятельности	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>
Лыжная подготовка	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>

Лыжная подготовка	Преодоление бугров и впадин	<i>Подвижные игры: «Смелые спуски», «Салки на горке», «Трудная дорога»</i>
Лыжная подготовка	Подвижные игры на лыжах	<i>Национальные подвижные игры: «Царь горы», «Охота на лис», «Пятнашки», «У какой елки меньше ветвей», «Салки с мячом».</i>
Лыжная подготовка	Подвижные игры на лыжах	<i>Самостоятельное проведение национальных подвижных игр по выбору обучающихся</i>
Элементы единоборств	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры	<i>Технические элементы национальных видов единоборств Челябинской области.</i>
Легкая атлетика	Метание мяча	<i>Подвижная игра «Лепта»</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 «Адаптивная физическая культура». Издательство «Учитель». М., 2013
4. Адаптивная 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. Адаптивная 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 «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная 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 «Адаптивная 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 физической культуры.

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 повышения 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);

Функциональная грамотность	Составляющие функциональной грамотности на уроках физической культуры
Финансовая грамотность	Совокупность знаний, навыков и установок в сфере финансового поведения человека, ведущих к улучшению благосостояния и повышению качества жизни.
Глобальные компетенции	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
Креативное мышление	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.
Естественно-научная грамотность	Способность человека занимать активную гражданскую позицию по вопросам, связанным с физической культурой и спортом.
Читательская грамотность	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
Математическая грамотность	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	152	132	118	162	142	128
	6	160	140	125	173	152	138
	7	167	147	132	183	162	147
	8	175	155	140	201	178	157
	9	183	162	148	218	193	167
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	37	28	23	43	33	26
	6	39	30	25	45	35	28
	7	41	31	27	47	37	31
	8	42	33	29	49	39	32
	9	44	35	31	50	40	34
4. Челночный бег 4 х 9 м, (сек.)	5	8,6	9,4	10,1	8,4	9,2	9,7
	6	8,4	9,3	10,0	8,0	8,9	9,5
	7	8,2	9,1	9,8	7,7	8,5	9,2
	8	8,0	8,9	9,6	7,4	8,1	8,7
	9	7,9	8,7	9,1	7,1	7,7	8,2
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
Мальчики. 6.Подтягивание из виса на высокой перекладине, (кол-во раз).	5				6	4	2
	6				8	5	3
	7				9	6	4
	8				11	8	4
	9				13	9	5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, (кол-во раз)	5	13	7	5	22	13	10
	6	14	8	6	25	15	11
	7	15	9	7	29	18	12
	8	16	10	8	33	21	15

	9	17	11	8	37	25	19
8. 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