Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Лицей №176»

ПРИНЯТО

протокол заседания методической

кафедры учителей гуманитарного
образования

от «26.08.25» № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

26.08.25 « »

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
базовый уровень
для основного общего образования
Срок освоения программы: 2025 – 2028 гг. (5-9 классы)

Составитель:
Зинин К.А., учитель физической культуры

2025

Аннотация к рабочей программе.

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», являясь составной частью ООП ООО МАОУ «Лицей № 176», составлена в соответствии с пунктом 32.1 ФГОС ООО, Положением о рабочей программе МАОУ «Лицей № 176». ООП ООО МАОУ «Лицей № 176» разработана в соответствии с ФГОС ООО и с учетом ФООП ООО (www.fgosreestr.ru) (на основании пунктов 7 и 10 статьи 12 Федерального Закона от 29.12.2012 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Рабочая программа является нормативным документом, определяющим содержание изучения учебного предмета, планируемых (личностных, метапредметных и предметных) результатов, основные виды учебной деятельности, которые определены на уровень обучения, и количество часов.

Рабочая программа по физической культуре базового уровня изучения предмета составлена группой учителей физической культуры: Зинин К.А. - на 5 лет уровня основного общего образования (с 5 по 9 класс), обсуждена и принята на заседании методической кафедры МАОУ «Лицей № 176», согласована с заместителем директора по учебно-воспитательной работе МАОУ «Лицей № 176».

Рабочая программа формируется с учетом рабочей программы воспитания, содержит 4 пункта:

1. пояснительная записка;
2. планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»;
3. содержание учебного предмета «Физическая культура»;
4. тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

1. Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

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

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

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

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

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

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной

работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

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

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

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

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

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

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

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

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

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

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

▪ развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

▪ преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

▪ обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

▪ профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

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

Принципы реализации программы:

▪ программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

▪ необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

▪ информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;

▪ вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

▪ комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

▪ включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

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

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

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

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

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

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

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

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на

внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

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

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными,

адекватными, практически постоянными.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

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

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

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с ЗПР в целом совпадают с личностными результатами, определенными во ФГОС ООО, включают результаты реализации всех предусмотренных программ и структурируются следующим образом:

Результатом патриотического воспитания является:

- воспитание у обучающихся с ЗПР российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России;
- осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Результатом гражданского воспитания является:

- чувство ответственности и долга перед своей семьей, малой и большой Родиной;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- активное участие в жизни образовательной организации, местного сообщества;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений, готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство; помощь людям, нуждающимся в ней);
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.

Результатом духовно-нравственного воспитания является:

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков.

Результатом эстетического воспитания является:

- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества; стремление к самовыражению в разных видах искусства.

Результатом освоения ценностей научного познания является:

- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- установка на осмысление личного и чужого опыта, наблюдений, поступков.

Результатом физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия является:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребления алкоголя, наркотиков, курения) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, управлять собственным эмоциональным состоянием;
- готовность принимать себя и других, не осуждая; признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Результатом трудового воспитания является:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города);
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

- формирование готовности к осознанному построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на основе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, уважительного отношения к труду, разнообразного опыта участия в социально значимом труде.

Результатом экологического воспитания является:

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, приобретение опыта экологически ориентированной практической деятельности в жизненных ситуациях;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

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

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- повышение уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей;
- формирование умений продуктивной коммуникации со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в ходе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; формулировать и оценивать риски, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха;
- способность обучающихся с ЗПР к осознанию своих дефицитов (в речевом, двигательном, коммуникативном, волевом развитии) и проявление стремления к их преодолению;
- способность к саморазвитию и личностному самоопределению, умение ставить достижимые цели и строить реальные жизненные планы.

Значимым личностным результатом освоения АООП ООО обучающихся с ЗПР, отражающим результаты освоения коррекционных курсов и Программы воспитания, является **сформированность социальных (жизненных) компетенций**, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах, в том числе:

- *Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении***,** проявляющееся:

– в умении различать учебные ситуации, в которых они могут действовать самостоятельно, и ситуации, где следует воспользоваться справочной информацией или другими вспомогательными средствами;
– в умении принимать решение в жизненной ситуации на основе переноса полученных в ходе обучения знаний в актуальную ситуацию, восполнять дефицит информации;
– в умении находить, отбирать и использовать нужную информацию в соответствии с контекстом жизненной ситуации;
– в умении связаться удобным способом и запросить помощь, корректно и точно сформулировав возникшую проблему;
– в умении оценивать собственные возможности, склонности и интересы.

- *Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни,* проявляющееся:

– в готовности брать на себя инициативу в повседневных бытовых делах и нести ответственность за результат своей работы;
– в стремлении овладевать необходимыми умениями и ориентироваться в актуальных социальных реалиях (ложная реклама, недостоверная информация, опасные интернет-сайты; качество товаров и продуктов питания и т.п.);
– в умении ориентироваться в требованиях и правилах проведения промежуточной и итоговой аттестации;
– в применении в повседневной жизни правил личной безопасности.

- *Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия*, проявляющееся:

- в обогащении опыта коммуникации подростка, расширении коммуникативного репертуара и гибкости общения в соответствии с контекстом социально-коммуникативной ситуации;
- в умении использовать коммуникацию как средство достижения цели;
- в умении критически оценивать полученную от собеседника информацию;
- в освоении культурных форм выражения своих чувств, мыслей, потребностей;
- в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком.
  - *Развитие способности к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации,* проявляющейся:
- в углублении представлений о целостной и подробной картине мира, упорядоченной в пространстве и времени, адекватной возрасту обучающегося;
- в развитии активной личностной позиции во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности и умении адекватно оценить свои достижения;
- в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей, исключая асоциальные проявления;
- в адекватности поведения обучающегося с точки зрения опасности или безопасности для себя или для окружающих;
- в овладении основами финансовой и правовой грамотности.
  - *Развитие способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей*, проявляющейся:
- в умении регулировать свое поведение и эмоциональные реакции в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса;
- в освоении необходимых социальных ритуалов в ситуациях необходимости корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, сочувствие, намерение, опасение и др.;
- в соблюдении адекватной социальной дистанции в разных коммуникативных ситуациях;
- в умении корректно устанавливать и ограничивать контакт в зависимости от социальной ситуации;
- в умении распознавать и противостоять психологической манипуляции, социально неблагоприятному воздействию.

2.1.2.4. Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с ЗПР достигаются аккумулированием результатов всех составляющих данной программы.

У обучающихся с ЗПР могут быть в различной степени сформированы следующие виды **универсальных учебных познавательных действий**:

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- определять понятия, обобщать, устанавливать аналогии, классифицировать, в том числе самостоятельно выбирая основания и критерии для классификации, логически рассуждать, приходить к умозаключению (индуктивному, дедуктивному и по аналогии) и делать общие выводы;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- устанавливать причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий);
- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как инструмент познания;
- устанавливать искомое и данное, опираясь на полученные ответы на вопросы либо самостоятельно;

- аргументировать свою позицию, мнение;
- с помощью педагога проводить опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- с помощью педагога или самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования;
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия.

Работа с информацией:

- пользоваться словарями и другими поисковыми системами;
- искать или отбирать информацию или данные из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- понимать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию;
- использовать смысловое чтение для извлечения, обобщения и систематизации информации из одного или нескольких источников с учетом поставленных целей, для решения учебных и познавательных задач.

У обучающихся с ЗПР могут быть в различной степени сформированы следующие виды **универсальных учебных коммуникативных действий**:

Общение:

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
- выражать свою точку зрения в устных и письменных текстах в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий;
- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
- распознавать невербальные средства общения, прогнозировать возможные конфликтные ситуации, смягчая конфликты;
- с помощью педагога или самостоятельно составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов для выступления перед аудиторией.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт;
- принимать и разделять ответственность и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

У обучающихся с ЗПР формируются следующие виды **универсальных учебных регулятивных действий**:

Самоорганизация:

- самостоятельно составлять план предстоящей деятельности и следовать ему;
- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- самостоятельно (или с помощью педагога/родителя) определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Самоконтроль (рефлексия):

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи;
- понимать причины, по которым не был достигнут требуемый результат деятельности, определять позитивные изменения и направления, требующие дальнейшей работы.

***Эмоциональный интеллект*:**

- различать и называть эмоции, стараться управлять собственными эмоциями;
- анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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 ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

— составлять дневник физической культуры и вести в нем 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 разноименным 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 общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

— демонстрировать технические действия в спортивных играх:

— баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

— волейбол (прием 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, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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 приема (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 учетом 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 (прием 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).

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 приема (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 ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами "наступание" и "прыжковый бег", применять их в беге по пересеченной 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 учетом 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).

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 вперед 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;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом 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 подъема стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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", ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
— использовать приемы 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 вперед 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;
— 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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

5 класс

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 ее 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 вперед и назад в группировке, кувырки вперед 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°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом "удерживая за плечи".

Модуль "Легкая 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 трех шагов разбега.

Модуль "Зимние виды спорта".

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем 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, прием 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 легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль "Спорт".

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

6 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и 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 легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приема (мальчики).

Модуль "Легкая 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 приемов.

Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме 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 приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

Модуль "Спорт".

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

7 класс

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при 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 приема (мальчики).

Модуль "Легкая атлетика".

Бег с преодолением препятствий способами "наступание" 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 подъемы 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 приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы 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 приемов.

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 приемов.

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

Модуль "Спорт".

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

8 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее 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 учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль "Гимнастика".

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с

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

Модуль "Легкая 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 легкой 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, подъемах, торможении.

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

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 приемов.

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

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

Модуль "Спорт".

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

9 класс

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы 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 вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед 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 "Легкая атлетика".

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами "прогнувшись" и "согнув ноги", прыжки в высоту способом "перешагивание". Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль "Зимние виды спорта".

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

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

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

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой 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.

4. Тематическое планирование курса

№ п/п	№ в теме	Тема урока	Количество часов	Возможность использования ЭОР/ЦОР
5 класс				
Раздел Знания о физической культуре 1 час.				
1		Физическая культура на ООО и ЗОЖ. История Древнегреческих Олимпийских игр.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Раздел Способы самостоятельной деятельности 1 час.				
2		Режим дня и физическое развитие человека. Проведение самостоятельных занятий и оценивание состояния организма. Составление дневника физической культуры.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Раздел Физическое совершенствование 66 часов.				
Подраздел Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.				
3		Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Подраздел Спортивно-оздоровительная деятельность 65 часов.				
Модуль "Легкая атлетика"8 часов.				
4		Техника безопасности на уроке Лёгкой Атлетикой. Кросс 1.5 км.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
5		Изучение техники стартов при беге. Контрольные испытания бег 1.5 км.	1	
6		Челночный бег 3 по 10м. Бег на 30 м.	1	
7		Контрольные испытания бег на 30м. Прыжки в длину с места.	1	
8		Изучение техники прыжка в длину с разбега	1	

		способом «согнув ноги» и прыжка в высоту с прямого разбега. Кросс 1.5 км.		
9		Изучения техники метания метания малого мяча с места. Контрольные испытания прыжка в высоту с прямого разбега и прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
10		Контрольные испытания метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. Изучение техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	
11		Контрольные испытания метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	
Модуль "Спортивные игры" 32 часа.				
Баскетбол 13 часов.				
12		Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры и история. Изучение игровых стоек и техника ловли мяча двумя руками.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
13		Изучение техники ведение мяча. Способы передвижения и остановка прыжком.	1	
14		Изучение техник передач и броска двумя руками от груди.	1	
15		Закрепление техники броска двумя руками от груди и техники передач.	1	
16		Ведение мяча по "прямой", "по кругу" и "змейкой". Повороты с мячом. Зачёт по передачам.	1	
17		Учебная игра.	1	
18		Закрепление техники броска двумя руками от груди. Ведение мяча левой и правой рукой по "прямой", "по кругу" и "змейкой".	1	
19		Учебная игра.	1	
20		Совершенствование техники броска двумя руками от груди. Зачёт по ведению мяча.	1	
21		Учебная игра.	1	
22		Совершенствование техники броска двумя руками от груди. Учебная игра.	1	
23		Зачёт по броску двумя руками от груди. Учебная игра.	1	
24		Контрольные испытания по баскетболу.	1	
Волейбол 13 часов.				
25		Техника безопасности на уроке Волейбола. Правила игры и история. Техника приёма меча и игровые стойки.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
26		Изучение видов передач. Способы передвижения во время игры.	1	
27		Изучение техники верхней передачи.	1	
28		Закрепление верхней передачи.	1	
29		Зачет по верхней передаче.	1	
30		Изучение нижней передачи.	1	
31		Закрепление нижней передачи.	1	
32		Зачёт по нижней передаче.	1	
33		Отработка передач в паре. Изучение техники нижней прямой подачи.	1	

34		Зачёт по передачам в парах. Закрепление техники нижней прямой подачи.	1	
35		Учебная игра. Закрепление техники нижней прямой подачи.	1	
36		Зачёт по нижней прямой подачи. Учебная игра.	1	
37		Контрольные испытания по волейболу.	1	
Футбол 6 часов.				
38		Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры и история. Изучение техники удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом "наступания".	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
39		Изучение техники паса и ведения мяча.	1	
40		Закрепление техники удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. Учебная игра.	1	
41		Совершенствования техники удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Обводка мячом ориентиров (конусов).	1	
42		Зачёт удар по мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в цель.	1	
43		Контрольные испытания по футболу.	1	
Модуль "Гимнастика" 10 часов.				
44		Техника безопасности на уроке гимнастики. Виды гимнастики и история. Техника кувырка вперёд и назад.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
45		Способы прыжков на скакалке. Изучение техники кувырки вперед ноги "скрестно".	1	
46		Закрепление техник кувырков. Изучение висов на перекладине.	1	
47		Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения на перекладине.	1	
48		Упражнения на гимнастической бревне. Изучение упоров.	1	
49		Упражнения на гимнастической скамье и бревне.	1	
50		Изучение техники опорного прыжка через и на гимнастического козла. Техника приземления. Контрольные испытания прыжки на скакалке.	1	
51		Закрепление техники опорного прыжка через и на гимнастического козла.	1	
52		Зачёт по опорному прыжку через и на гимнастического козла.	1	
53		Зачёт по гимнастике.	1	
Модуль "Зимние виды спорта" 10 часов.				
54		Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Кросс 2 км.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
55		Изучение техники попеременного двухшажного хода. Виды стоек.	1	
56		Кросс 2 км.	1	
57		Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Поворот переступами на месте. Кросс 2 км. Торможение плугом.	1	
58		Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1	

59		Поворот переступами на месте. Кросс 2 км.	1	
60		Изучение техники одновременного бесшажного хода. Подъём способом “лесенка”.	1	
61		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Поворот переступами в движение.	1	
62		Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	
63		Контрольные испытания по лыжной подготовке.	1	
Модуль "Спорт" 5 часа.				
64		Техника безопасности на уроке при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая медицинская помощь при травмах. История ВФСК в наши дни. Физическая подготовка.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
65		Подготовка и сдача ГТО модуль скоростные возможности и координационные способности.	1	
66		Подготовка и сдача ГТО модуль сила и скоростносиловые возможности.	1	
67		Подготовка и сдача ГТО модуль выносливость и гибкость.	1	
68		Подготовка и сдача ГТО модуль прикладные навыки.	1	

№ п/п	№ в теме	Тема урока	Количество часов	Возможность использования ЭОР/ЦОР
6 класс				
Раздел Знания о физической культуре 1 час.				
1		Возрождение Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	1	https://educont.ru/
Раздел Способы самостоятельной деятельности 1 час.				
2		Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма. Самостоятельное развития физических качеств. Составление плана самостоятельных занятий.	1	https://educont.ru/
Раздел Физическое совершенствование 66 часов.				
Подраздел Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.				
3		Правила самостоятельного закаливания организма. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы.	1	https://educont.ru/
Подраздел Спортивно-оздоровительная деятельность 65 часов.				
Модуль "Легкая атлетика"8 часов.				
4		Техника безопасности на уроке Лёгкой Атлетикой. Кросс 1.5 км.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
5		Изучение техники Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. Контрольные испытания бег 1.5 км.	1	
6		Челночный бег 3 по 10м. Бег на 60 м. Метания малого мяча с места.	1	
7		Контрольные испытания бег на 60м. Изучение техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	

8		Прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Изучение техники прыжка с разбега в высоту способом "перешагивание". Кросс 2 км.	1	
9		Закрепление техники прыжка в высоту способом "перешагивание".	1	
10		Контрольные испытания метания малого мяча в движущуюся цель и в даль с трёх шагов.	1	
11		Контрольные испытания Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом "перешагивание".	1	
Модуль "Спортивные игры" 32 часа.				
Баскетбол 13 часов.				
12		Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры. Ведение мяча в игровых стойках.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
13		Отработка передач в парах. Изучение техники броска одной рукой от плеча с места.	1	
14		Отработка броска двумя руками от груди со штрафной зоны. Учебная игра.	1	
15		Изучение технических приёмов в нападение и в защите. Бросок одной рукой от плеча с разбега.	1	
16		Отработка игры в пас при нападении. Совершенствование игры в защите.	1	
17		Совершенствование техники ведение мяча. Учебная игра.	1	
18		Зачёт по передачам мяча двумя руками в движении.	1	
19		Учебная игра.	1	
20		Закрепление техники броска одной рукой от плеча с разбега.	1	
21		Зачёт по броску двумя руками от груди из разных зон.	1	
22		Учебная игра.	1	
23		Закрепление техники броска одной рукой от плеча с места.	1	
24		Контрольные испытания по баскетболу.	1	
Волейбол 13 часов.				
25		Техника безопасности на уроке Волейбола. Правила игры. Техника приёма меча и игровые стойки.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
26		Отработка верхней и нижней передачи в паре. Способы передвижения во время игры.	1	
27		Отработка верхней передачи в парах через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	
28		Учебная игра.	1	
29		Изучение технических приемов.	1	
30		Отработка нижней передачи в парах через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	
31		Учебная игра.	1	
32		Зачёт по нижней передаче.	1	
33		Отработка передач в паре. Изучение техники нижней прямой подачи.	1	
34		Зачёт по передачам в парах. Закрепление техники нижней прямой подачи.	1	
35		Обучение игре через пас.	1	
36		Обучение технике атакующего удара. Учебная игра.	1	

37		Контрольные испытания по волейболу.	1	
Футбол 6 часов.				
38		Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры и история. Изучение техники удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы с разбега.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
39		Закрепление техники удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы с разбега. Изучение технических приемов.	1	
40		Отработка игры у ворот со стороны защиты и нападения. Учебная игра.	1	
41		Отработка игры в пас при нападении. Совершенствование игры в защите. Учебная игра.	1	
42		Зачёт удара по мячу внутренней стороной стопы с разбега в штрафной зоне. Изучение техники паса навесом и остановок мяча.	1	
43		Контрольные испытания по футболу.	1	
Модуль "Гимнастика" 10 часов.				
44		Техника безопасности на уроке гимнастики. Виды гимнастики и история. Техника кувырка вперёд и назад.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
45		Выполнение гимнастических комбинаций.	1	
46		Висы на перекладине.	1	
47		Выполнение гимнастических упражнения на перекладине.	1	
48		Выполнение гимнастических упражнения на гимнастической бревне.	1	
49		Зачёт мостик.	1	
50		Изучение техники опорного прыжка через гимнастического козла способом "согнув ноги" и способом "ноги врозь".	1	
51		Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла способом "согнув ноги" и способом "ноги врозь".	1	
52		Зачёт по опорному прыжку через гимнастического козла согнув ноги" и способом "ноги врозь".	1	
53		Контрольные испытания по гимнастике.	1	
Модуль "Зимние виды спорта" 10 часов.				
54		Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Кросс 2км.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
55		Кросс попеременным двухшажым ходом 1.5 км. Виды стоек.	1	
56		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	
57		Поворот переступами на месте. Кросс 2 км. Торможение плугом.	1	
58		Кросс одновременного бесшажным ходом 1.5км.	1	
59		Подъём способом “лесенка”. Спуск в низкой стойке.	1	
60		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Поворот переступами в движение.	1	
61		Поворот переступами в движение. Кросс 2 км.	1	
62		Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	

63		Контрольные испытания по лыжной подготовке.	1	
Модуль "Спорт" 5 часа.				
64		Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
65		Подготовка и сдача ГТО модуль скоростные возможности и координационные способности.	1	
66		Подготовка и сдача ГТО модуль сила и скоростносиловые возможности.	1	
67		Подготовка и сдача ГТО модуль выносливость и гибкость.	1	
68		Подготовка и сдача ГТО модуль прикладные навыки.	1	

№ п/п	№ в теме	Тема урока	Количество часов	Возможность использования ЭОР/ЦОР
7 класс				
Раздел Знания о физической культуре 1 час.				
1		Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Влияние ФК и спорта на воспитание личности современного человека.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Раздел Способы самостоятельной деятельности 1 час.				
2		Техническая подготовка и ее значение для человека. Двигательные действия как основа технической подготовки. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Раздел Физическое совершенствование 66 часов.				
Подраздел Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.				
3		Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Подраздел Спортивно-оздоровительная деятельность 65 часов.				
Модуль "Легкая атлетика"8 часов.				
4		Техника безопасности на уроке Лёгкой Атлетикой. Кросс 1.5 км.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
5		Бег с препятствиями способами "наступание" и "прыжковый бег".	1	
6		Челночный бег 3 по 10м. Бег на 60 м. Изучение техники передачи эстафетной палочки.	1	
7		Эстафетный бег. Бег с препятствиями способами "наступание" и "прыжковый бег".	1	
8		Контрольные испытания эстафетный бег.. Метания малого мяча с места в мишень. Кросс 1.5 км.	1	
9		Контрольные испытания метание малого мяча в движущуюся мишень.	1	
10		Контрольные испытания бег с препятствиями способами "наступание".	1	
11		Контрольные испытания прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту с разбега способом "прыжковый бег"	1	

		Кросс 1.5 км.		
Модуль "Спортивные игры" 32 часа.				
Баскетбол 13 часов.				
12		Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
13		Отработка передач в парах. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места.	1	
14		Учебная игра.	1	
15		Изучение технических приёмов в нападение и в защите.	1	
16		Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с разбега. Учебная игра.	1	
17		Отработка игры в пас при нападении. Совершенствование игры в защите.	1	
18		Учебная игра.	1	
19		Совершенствование техники ведение мяча. Передача и ловля мяча после отскока от пола.	1	
20		Изучение техники броска в корзину двумя руками снизу.	1	
21		Учебная игра.	1	
22		Закрепление техники броска в корзину двумя руками снизу.	1	
23		Зачёт броска одной рукой от плеча с места из разных зон. Учебная игра.	1	
24		Контрольные испытания по баскетболу.	1	
Волейбол 13 часов.				
25		Техника безопасности на уроке Волейбола. Правила игры.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
26		Отработка верхней и нижней передачи в паре. Передвижения во время игры.	1	
27		Отработка верхней передачи в парах через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	
28		Совершенствование технических приемов. Учебная игра.	1	
29		Отработка нижней передачи в парах через сетку. Изучение верхней подачи.	1	
30		Учебная игра.	1	
31		Отработка техники атакующего удара в парах и через сетку.	1	
32		Закрепление техники верхней подачи. Учебная игра.	1	
33		Зачёт верхняя подача. Учебная игра.	1	
34		Изучение перевода мяча за голову.	1	
35		Совершенствование технике атакующего удара. Отработка блока.	1	
36		Учебная игра.	1	
37		Контрольные испытания по волейболу.	1	
Футбол 6 часов.				
38		Техника безопасности при игре в футбол. Совершенствование техники удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы с разбега. Учебная игра.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
39		Закрепление техники средних и длинных передач мяча по прямой и диагонали. Отработка игры у ворот со стороны защиты и нападения.	1	

40		Отработка игры в пас при нападении. Совершенствование игры в нападение. Учебная игра.	1	
41		Закрепление техники паса навесом в парах. Отработка вбрасывания мяча из-за боковой линии. Зачёт удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы с разбега в штрафной зоне.	1	
42		Совершенствование тактических действий при угловом ударе. Учебная игра.	1	
43		Контрольные испытания по футболу.	1	
Модуль "Гимнастика" 10 часов.				
44		Техника безопасности на уроке гимнастики. Виды гимнастики и история. Техника кувырка вперёд и назад.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
45		Выполнение гимнастических комбинаций.	1	
46		Выполнение гимнастических упражнения на перекладине. Лазанье по канату в два приёма.	1	
47		Изучение упражнений из ритмической гимнастики и простейших акробатических пирамид.	1	
48		Выполнение гимнастических упражнения на гимнастической бревне с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие.	1	
49		Зачёт прыжки на скакалке.	1	
50		Изучение техники стойки на голове с опорой на руки. Опорный прыжок через гимнастического козла способом "согнув ноги" и способом "ноги врозь".	1	
51		Закрепление техники стойки на голове с опорой на руки. Выполнение гимнастических комбинаций с добавлением упражнений из ритмической гимнастики и простейших акробатических пирамид.	1	
52		Зачёт лазанье по канату в два приёма.	1	
53		Зачёт по гимнастике.	1	
Модуль "Зимние виды спорта" 10 часов.				
54		Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Кросс 2 км.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
55		Кросс попеременным двухшажым ходом 2 км.	1	
56		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	
57		Кросс одновременного бесшажным ходом 1.5км. Подъём способом “лесенка”. Спуск в высокой и низкой стойках.	1	
58		Поворот переступами на месте. Поворот упором. Кросс 2 км.	1	
59		Кросс 2 км.	1	
60		Кросс переходом с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно.	1	
61		Кросс 2 км.	1	
62		Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.	1	
63		Контрольные испытания по лыжной подготовке	1	
Модуль "Спорт" 5 часа.				

64		Техника безопасности на уроке при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая медицинская помощь при травмах. История ВФСК в наши дни. Физическая подготовка.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
65		Подготовка и сдача ГТО модуль скоростные возможности и координационные способности.	1	
66		Подготовка и сдача ГТО модуль сила и скоростносиловые возможности.	1	
67		Подготовка и сдача ГТО модуль выносливость и гибкость.	1	
68		Подготовка и сдача ГТО модуль прикладные навыки.	1	
8 класс				
Раздел Знания о физической культуре 1 час.				
1		Основные направления и формы организации физической культуры.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Раздел Способы самостоятельной деятельности 1 час.				
2		Коррекция осанки, избыточной массы тела разработка, и составление индивидуальных планов занятий. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Раздел Физическое совершенствование 66 часов.				
Подраздел Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.				
3		Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Подраздел Спортивно-оздоровительная деятельность 65 часов.				
Модуль "Легкая атлетика"8 часов.				
4		Техника безопасности на уроке Лёгкой Атлетикой. Равномерный бег 1.5 км.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
5		Совершенствование техники низкого старта Тестирование бега 30м.	1	
6		Тактика прохождения спринтерской дистанции. Тестирование бега на 60 м.	1	
7		Основные правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Равномерный бег на 2км.	1	
8		Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1	
9		Метание малого мяча в цели. Равномерный бег 2км.	1	
10		Тактика прохождения стайерской дистанции. Равномерный бег 3км.	1	
11		Контрольные испытания бег на дистанции 2км. Девушки, 3км. Юноши.	1	
Модуль "Спортивные игры" 32 часа.				
Баскетбол 13 часов.				
12		Техника безопасности при игре в баскетбол. Основные правила игры.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
13		Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии.	1	
14		Способы овладения мячом при «спорном мяче».	1	
15		Совершенствование техники броска от головы.	1	

16		Техника выполнение штрафных бросков.	1	
17		Совершенствование техники ведение мяча. Переводы мяча перед собой.	1	
18		Отработка игры в пас при нападении. Передача мяча одной рукой от плеча.	1	
19		Техник передачи мяча с отскоком от пола.	1	
20		Передача мяча при встречном движении.	1	
21		Бросок мяча одной рукой от головы после двух шагов.	1	
22		Тактические приёмы при игре в нападении.	1	
23		Совершенствование техники игры в защите.	1	
24		Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности.	1	
Волейбол 13 часов.				
25		Техника безопасности на уроке Волейбола. Правила игры.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
26		Стойка и передвижения во время игры.	1	
27		Передача мяча двумя руками сверху.	1	
28		Нижняя прямая подача.	1	
29		Техника приёма мяча.	1	
30		Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	
31		Отработка техники атакующего удара в парах и через сетку.	1	
32		Техника верхней подачи.	1	
33		Зачёт верхняя подача. Учебная игра.	1	
34		Техника второй передачи.	1	
35		Техника атакующего удара.	1	
36		Техника одиночного блока.	1	
37		Техника группового блока.	1	
Футбол 6 часов.				
38		Техника безопасности при игре в футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии,	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
39		Техника передачи внутренней частью стопы.	1	
40		Техники игровых действий: выполнение штрафного удара.	1	
41		Техники игровых действий: выполнение углового удара удара.	1	
42		Техника игры головой.	1	
43		Комбинации из освоенных элементов техники.	1	
Модуль "Гимнастика" 10 часов.				
44		Техника безопасности на уроке гимнастики. Основные правила проведения соревнований.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
45		Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.	1	
46		Подъём в сед ноги врозь на брусьях(мальчики). Соскок кувырком назад из виса на жерди (девочки).	1	
47		Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1	
48		Стойка на голове и руках (мальчики). Колесо (девочки).	1	
49		Длинный кувырок.	1	
50		Опорный прыжок через гимнастического козла способом "согнув ноги".	1	

51		Опорный прыжок через гимнастического козла способом "ноги врозь".	1	
52		Выполнение гимнастических комбинаций с добавлением упражнений из ритмической гимнастики.	1	
53		Изучение техники подъёма переворотом.	1	
Модуль "Зимние виды спорта" 10 часов.				
54		Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Кросс 2 км.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
55		Техника передвижения одновременным безшажным ходом.	1	
56		Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	1	
57		Кросс бесшажным ходом 1,5км.	1	
58		Преодоление естейственных препятствий на лыжах.	1	
59		Переход о попеременного двухшажного хода н одновременный безшажный и обратно.	1	
60		Кросс переходом с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно.	1	
61		Техника торможения боковым скольжением.	1	
62		Техника торможения плугом.	1	
63		Контрольные испытания по лыжной подготовке	1	
Модуль "Спорт" 5 часа.				
64		Техника безопасности на уроке при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая медицинская помощь при травмах. История ВФСК в наши дни. Физическая подготовка.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
65		Подготовка и сдача ГТО модуль скоростные возможности и координационные способности.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
66		Подготовка и сдача ГТО модуль сила и скоростносиловые возможности.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
67		Подготовка и сдача ГТО модуль выносливость и гибкость.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
68		Подготовка и сдача ГТО модуль прикладные навыки.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
9 класс				
Раздел Знания о физической культуре 1 час.				
1		ЗОЖ, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма здорового образа жизни.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Раздел Способы самостоятельной деятельности 1 час.				
2		Восстановительный массаж и банные процедуры. Измерение функциональных резервов организма.	1	https://lesson.academy-

		Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях ФК и во время активного отдыха.		content.myschool.edu.ru/catalog
Раздел Физическое совершенствование 66 часов.				
Подраздел Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час.				
3		Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
Подраздел Спортивно-оздоровительная деятельность 65 часов.				
Модуль "Легкая атлетика"8 часов.				
4		Техника безопасности на уроке Лёгкой Атлетикой. Равномерный бег 1.5 км.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
5		Совершенствование техники низкого старта Тестирование бега 30м.	1	
6		Тактика прохождения спринтерской дистанции. Тестирование бега на 60 м.	1	
7		Основные правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Равномерный бег на 2км.	1	
8		Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1	
9		Метание малого мяча в цели. Равномерный бег 2км.	1	
10		Тактика прохождения стайерской дистанции. Равномерный бег 3км.	1	
11		Контрольные испытания бег на дистанции 2км. Девушки, 3км. Юноши.	1	
Модуль "Спортивные игры" 32 часа.				
Баскетбол 13 часов.				
12		Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
13		Отработка передач в парах. Совершенствование техники броска одной рукой от головы после двух шагов.	1	
14		Совершенствование техники остановки с мячом после ведения.	1	
15		Техника передачи мяча в движении.	1	
16		Отработка игры в пас при нападении.	1	
17		Техника игры в нападении, освобождения от опеки для получения мяча.	1	
18		Совершенствование техники ведение мяча.	1	
19		Совершенствование техники обводки соперника.	1	
20		Техника броска мяча одной рукой от головы в прыжке(мальчики), двумя руками от головы (девочки).	1	
21		Изучение технических приёмов в нападение и в защите.	1	
22		Индивидуальная и групповая игра в защите.	1	
23		Тактика быстрого прорыва в нападении.	1	
24		Изучение простых комбинаций в нападении.	1	
Волейбол 13 часов.				
25		Техника безопасности на уроке Волейбола. Правила игры.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
26		Отработка верхней и нижней передачи в паре. Передвижения во время игры.	1	
27		Техника верхней передачи у сетки.	1	

28		Техника верхней передачи в прыжке.	1	
29		Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	1	
30		Приём мяча, отскачившего от сетки.	1	
31		Отработка техники атакующего удара в парах и через сетку.	1	
32		Закрепление техники нижней подачи.	1	
33		Закрепление техники верхней подачи.	1	
34		Техника прямого нападающего удара.	1	
35		Техника бокового нападающего удара.	1	
36		Техника игры в защите.	1	
37		Контрольные испытания по волейболу.	1	
Футбол 6 часов.				
38		Техника безопасности при игре в футбол. Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
39		Техника удара по летящему мячу взьёмом стопы..	1	
40		Отработка игры в пас при нападении. Совершенствование игры в нападение. Учебная игра.	1	
41		Техника паса навесом. Отработка вбрасывания мяча из-за боковой линии. Зачёт удара по катящемуся мячу внутренней стороной стопы с разбега в штрафной зоне.	1	
42		Совершенствование тактических действий при угловом ударе. Учебная игра.	1	
43		Контрольные испытания по футболу.	1	
Модуль "Гимнастика" 10 часов.				
44		Техника безопасности на уроке гимнастики. Основные правила проведения соревнований.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
45		Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.	1	
46		Подъём в сед ноги врозь на брусьях(мальчики). Соскок кувырком назад из виса на жерди (девочки).	1	
47		Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки).	1	
48		Стойка на голове и руках (мальчики). Колесо (девочки).	1	
49		Длинный кувырок.	1	
50		Опорный прыжок через гимнастического козла способом "согнув ноги".	1	
51		Опорный прыжок через гимнастического козла способом "ноги врозь".	1	
52		Выполнение гимнастических комбинаций с добавлением упражнений из ритмической гимнастики.	1	
53		Изучение техники подъёма переворотом.	1	
Модуль "Зимние виды спорта" 10 часов.				
54		Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Кросс 2 км.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
55		Техника передвижения одновременным безшажным ходом.	1	
56		Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	1	
57		Кросс бесшажным ходом 1,5км.	1	

58		Преодоление естейственных препятствий на лыжах.	1	
59		Переход о попеременного двухшажного хода н одновременный безшажный и обратно.	1	
60		Кросс переходом с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно.	1	
61		Техника торможения боковым скольжением.	1	
62		Техника торможения плугом.	1	
63		Контрольные испытания по лыжной подготовке	1	
Модуль "Спорт" 5 часа.				
64		Техника безопасности на уроке при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая медицинская помощь при травмах. История ВФСК в наши дни. Физическая подготовка.	1	https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/catalog
65		Подготовка и сдача ГТО модуль скоростные возможности и координационные способности.	1	
66		Подготовка и сдача ГТО модуль сила и скоростносиловые возможности.	1	
67		Подготовка и сдача ГТО модуль выносливость и гибкость.	1	
68		Подготовка и сдача ГТО модуль прикладные навыки.	1	