МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Управление образования администрации Боградского муниципального района

МБОУ "Сонская СОШ"

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для учащихся 5-9 классов с УО (интеллектуальными нарушениями)

с.Сонское, 2026

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов составлена с учётом авторской программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида В.В. Воронковой и учебным планом МБОУ «Сонская СОШ».

Учебный предмет «Физическая культура» является частью образовательной области «Физическая культура». В соответствии с учебным планом МБОУ «Сонская СОШ» на изучение физкультуры в 5-9 классах для учащихся с умственной отсталостью (VIII вид, 1 вариант) выделяется **340 часов** (по 2 часа в неделю, 68 часа в год).

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ОВЗ 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 следующих задач:

- 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 ОВЗ на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, 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;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ОВЗ, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

Планируемы результаты

Изучение физической культуры в 5-9 классе обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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 значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644)

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых,

скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Учёт уровневого подхода к достижению планируемых результатов

5-6 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Прыжок в длину с места (см.)	124-126	119-121	109-118	120-122	117-119	99-116
Бег 30м. с высокого старта (сек)	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Наклон вперед	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

7 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Прыжок в длину с места (см.)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Бег 30м. с высокого старта (сек)	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-7,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Наклон вперед	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

8-9 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Прыжок в длину с места (см.)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30м. с высокого старта (сек)	5,8	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Без 300 м. (сек)	1,02-1,05	1,06-1,11	1,12-1,17	1,05-1,09	1,10-1,14	1,15-1,20

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Способы самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

8-11 класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка – 9-11кл).

Футбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

Волейбол

Теоретические сведения. История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Технические приемы.

5-7 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

6—7 классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

8—11 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. Правила самоконтроля

Гимнастика

Программный материал по гимнастике

Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнения.

Строевые упражнения.

5 класс – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре

6 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

7 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

8 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

9-11 класс – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два в движении.

Общеразвивающие упражнения.

5-7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-1,5кг).

Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Висы и упоры.

5-11 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

Акробатические упражнения.

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9-11класс. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

Развитие силовой выносливости.

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Организаторские умения. Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Легкая атлетика

Программный материал по легкой атлетике

Теоретические сведения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег.

5 класс. Высокий старт

6 класс. Высокий старт

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м.

Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8-11 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорение от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

Прыжок в длину.

5-6 класс. Прыжки в длину с места.

7 класс. Прыжки в длину с места..

8-11 класс. Прыжки в длину с места.

Прыжок в высоту.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

5-6 класс. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

9-11 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши – 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки на скакалке, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Старты из различных исходных положений. Прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

Организаторские умения. Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания и формирования функциональной грамотности обучающихся	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата
			всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знания о физической культуре. История олимпийского движения в России. Обучение технике ходьбы. Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).	Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	1	0	0	Практическая работа;	
2.	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.). Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору.		1	0	0	Практическая работа;	

3.	Ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию. Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег в различном темпе		1	0	0	Практическая работа;	
4.	Ходьба с преодолением несложных препятствий; «Челночный бег»; Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).	Регулирование поведения обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
5.	Бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-30м	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	1	0	0	Практическая работа;	
6.	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; Бег на 20-30м; Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу,	1	0	0	Практическая работа;	
7.	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;		1	0	0	Практическая работа;	

		выработки своего к ней отношения					
8.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	1	0	0	Практическая работа;	
9.	Обучение метанию малого мяча Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.	Регулирование поведения обучающихся. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке	1	0	0	Практическая работа;	

10.	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.		1	0	0	Практическая работа;	
11.	Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики		1	0	0	Практическая работа;	
12.	«Спортивные игры». Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	Применение интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, дидактического театра, игровых методик, дискуссий, которые дают возможность обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления	1	0	0	Практическая работа;	
13.	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.		1	0	0	Практическая работа;	

14.	Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке	1	0	0	Практическая работа;	
15.	Прямая нижняя подача мяча		1	0	0	Практическая работа;	
16.	Прямая нижняя подача мяча		1	0	0	Практическая работа;	
17.	Прямая нижняя подача мяча. Ранее разученные технические действия с мячом.	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	
18.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке	1	0	0	Практическая работа;	
19.	Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.		1	0	0	Практическая работа;	

20.	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка.	1	0	0	Практическая работа;	
21.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.		1	0	0	Практическая работа;	
22.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.		1	0	0	Практическая работа;	
23.	Перекаты: вперед и назад из положения, лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения, сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Организация для обучающихся ситуаций	1	0	0	Практическая работа;	
24.	Перекаты: вперед и назад из положения, лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения, сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону,		1	0	0	Практическая работа;	

	перекат вперед погнувшись.	контроля и оценки, самооценки;					
25.	Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).		1	0	0	Практическая работа;	
26.	Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики).		1	0	0	Практическая работа;	
27.	Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.		1	0	0	Практическая работа;	
28.	Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их. Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности.	1	0	0	Практическая работа;	
29.	Обучение технике: Стойка на лопатках, мост.		1	0	0	Практическая работа;	

30.	Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	
31.	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.		1	0	0	Практическая работа;	
32.	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.		1	0	0	Практическая работа;	
33.	Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.		1	0	0	Практическая работа;	
34.	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Организация форм индивидуальной и групповой работы	1	0	0	Практическая работа;	

35.	«Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки;	1	0	0	Практическая работа;	
36.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Включение в «дела»	1	0	0	Практическая работа;	
37.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом		1	0	0	Практическая работа;	
38.	Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
39.	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
40.	Повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции	Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
41.	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.		1	0	0	Практическая работа;	

42.	Подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке.		1	0	0	Практическая работа;	
43.	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона		1	0	0	Практическая работа;	
44.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта		1	0	0	Практическая работа;	
45.	«Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	Организация форм индивидуальной и групповой работы.	1	0	0	Практическая работа;	
46.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки;	1	0	0	Практическая работа;	
47.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».		1	0	0	Практическая работа;	
48.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».		1	0	0	Практическая работа;	
49.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	

50.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	Опора на ценностные ориентиры обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
51.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.		1	0	0	Практическая работа;	
52.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.	Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности.	1	0	0	Практическая работа;	
53.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.		1	0	0	Практическая работа;	
54.	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. «Лёгкая атлетика». бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения		1	0	0	Практическая работа;	

55.	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
56.	Составление дневника физической культуры. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта		1	0	0	Практическая работа;	
57.		Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре	1	0	0	Практическая работа;	
58.	Сочетание разновидностей ходьбы		1	0	0	Практическая работа;	
59.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень		1	0	0	Практическая работа;	
60.	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень		1	0	0	Практическая работа;	

61.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.		1	0	0	Практическая работа;	
62.	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности.	1	0	0	Практическая работа;	
63.	«Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега	Организация индивидуальных и групповых проектов для формирования проектной культуры как глобальной компетенции в составе функциональной грамотности – самостоятельное креативное решение проблем и жизненно-практических задач, генерирование и оформление собственных идей, уважение чужих идей, опыт публичного выступления и коммуникации с оппонентами, аргументирования и креативного отстаивания своей точки зрения	1	0	0	Практическая работа;	
64.	Остановка катящегося мяча способом «наступания».		1	0	0	Практическая работа;	
65.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой».		1	0	0	Практическая работа;	
66.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Обводка мячом ориентиров (конусов).		1	0	0	Практическая работа;	
67.	Итоговая контрольная работа		1	1	0	Контрольная работа;	
68.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.		1	0	0	Практическая работа; контрольная работа;	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	1	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания и формирования функциональной грамотности обучающихся	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата
			всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. «Лёгкая атлетика». Обучение технике ходьбы и бега. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию. Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием	Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	

	предметов;						
2.	Ходьба с преодолением несложных препятствий; ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Бег в различном темпе; медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут		1	0	0	Практическая работа;	
3.	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). «Челночный бег»; бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);		1	0	0	Практическая работа;	
4.	Ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-30м	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	1	0	0	Практическая работа;	
5.	Ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий. Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи,	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой	1	0	0	Практическая работа;	

	полосы, скамейки) в среднем темпе	информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися					
6.	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;		1	0	0	Практическая работа;	
7.	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;		1	0	0	Практическая работа;	
8.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.		1	0	0	Практическая работа;	
9.	Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.		1	0	0	Практическая работа;	
10.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.		1	0	0	Практическая работа;	

11.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
12.	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. «Спортивные игры». Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.		1	0	0	Практическая работа;	
13.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	1	0	0	Практическая работа;	
14.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	Регулирование поведения обучающихся;	1	0	0	Практическая работа;	

15.	Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника.	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
16.	История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.	Применение интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, дидактического театра, игровых методик, дискуссий, которые дают возможность обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;	1	0	0	Практическая работа;	
17.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.		1	0	0	Практическая работа;	
18.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.		1	0	0	Практическая работа;	
19.	Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием	Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к	1	0	0	Практическая работа;	

	дополнительных отягощений	обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.					
20.	Ведение дневника физической культуры. 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.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке. Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	
21.	Обучение основным гимнастическим элементам Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	Регулирование поведения обучающихся;	1	0	0	Практическая работа;	

22.	Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	
23.	Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	

	ловлей мяча).						
24.	Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	
25.	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).	Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка.	1	0	0	Практическая работа;	
26.	Перекаты: вперед и назад из положения, лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения, сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.		1	0	0	Практическая работа;	

27.	Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. .	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка. Опора на ценностные ориентиры обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
28.	Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.		1	0	0	Практическая работа;	
29.	Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	

30.	Стойки: Стойка на лопатках. Мост.	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления	1	0	0	Практическая работа;	
31.	Стойки: Стойка на лопатках. Мост.		1	0	0	Практическая работа;	
32.	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.	Опора на ценностные ориентиры обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
33.	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.		1	0	0	Практическая работа;	
34.	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	
35.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече.		1	0	0	Практическая работа;	

36.	Поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке		1	0	0	Практическая работа;	
37.	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки; Включение в «дела»	1	0	0	Практическая работа;	
38.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом		1	0	0	Практическая работа;	
39.	Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.	Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
40.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки		1	0	0	Практическая работа;	
41.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.		1	0	0	Практическая работа;	
42.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.		1	0	0	Практическая работа;	

43.	Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
44.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	Организация форм индивидуальной и групповой работы	1	0	0	Практическая работа;	
45.	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.		1	0	0	Практическая работа;	
46.	Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.	Опора на ценностные ориентиры обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
47.	«Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста	Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности	1	0	0	Практическая работа;	
48.	Прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.		1	0	0	Практическая работа;	
49.	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски		1	0	0	Практическая работа;	

	мяча в корзину.						
50.	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.		1	0	0	Практическая работа;	
51.	Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
52.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки	1	0	0	Практическая работа;	
53.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.	Организация форм индивидуальной и групповой работы	1	0	0	Практическая работа;	
54.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.	Опора на ценностные ориентиры обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	

55.	Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. скоростной бег на дистанции 10-30м; бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе. Ранее разученные беговые упражнения.	Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре;	1	0	0	Практическая работа;	
56.	Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера. Ранее разученные беговые упражнения.		1	0	0	Практическая работа;	
57.	Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м	Организация форм индивидуальной и групповой работы	1	0	0	Практическая работа;	
58.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	
59.	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у	1	0	0	Практическая работа;	

		обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни					
60.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
61.	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.	Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности	1	0	0	Практическая работа;	
62.	«Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега		1	0	0	Практическая работа;	
63.	Удары по катящемуся мячу с разбега		1	0	0	Практическая работа;	
64.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке	Организация индивидуальных и групповых проектов для формирования проектной культуры как глобальной компетенции в составе	1	0	0	Практическая работа;	

65.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке	функциональной грамотности – самостоятельное креативное решение проблем и жизненно-практических задач, генерирование и оформление собственных идей, уважение чужих идей, опыт публичного выступления и коммуникации с оппонентами, аргументирования и креативного отстаивания своей точки зрения	1	0	0	Практическая работа;	
66.	Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке		1	0	0	Практическая работа;	
67.	Итоговая контрольная работа		1	1	0	Контрольная работа;	
68.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.		1	0	0	Практическая работа;	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	1	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания и формирования функциональной грамотности обучающихся	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата
			всего	контрольные работы	практические работы		

1.	Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. «Лёгкая атлетика». Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком;	Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	1	0	0	Практическая работа;	
2.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. «Лёгкая атлетика». Ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег в различном темпе		1	0	0	Практическая работа;	

3.	Ведение дневника по физической культуре. «Лёгкая атлетика». «Челночный бег»; бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию		1	0	0	Практическая работа;	
4.	Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Эстафетный бег.	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	1	0	0	Практическая работа;	
5.	Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения.		1	0	0	Практическая работа;	

6.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. «Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
7.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.		1	0	0	Практическая работа;	
8.	Ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; бег с грузом в руках		1	0	0	Практическая работа;	
9.	Пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км	Применение интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, дидактического театра, игровых методик, дискуссий, которые дают возможность обучающимся приобрести	1	0	0	Практическая работа;	
10.	Скоростной бег на дистанции 10-30м		1	0	0	Практическая работа;	
11.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики		1	0	0	Практическая работа;	

12.	Выдающиеся советские и российские олимпийцы. «Спортивные игры». Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову	опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления	1	0	0	Практическая работа;	
13.	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову		1	0	0	Практическая работа;	
14.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника		1	0	0	Практическая работа;	
15.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника		1	0	0	Практическая работа;	
16.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
17.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
18.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.	Регулирование поведения обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	

19.	Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
20.	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки;	1	0	0	Практическая работа;	
21.	«Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
22.	Акробатические комбинации из ранее разучен-ных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной	1	0	0	Практическая работа;	

23.	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики	атмосферы на уроке	1	0	0	Практическая работа;	
24.	Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики	Регулирование поведения обучающихся. Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
25.	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.		1	0	0	Практическая работа;	
26.	Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и		1	0	0	Практическая работа;	

	опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.						
27.	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
28.	Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).		1	0	0	Практическая работа;	
29.	Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в	Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка	1	0	0	Практическая работа;	

	движении). Перекаты: вперед и назад из положения, лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения, сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.						
30.	Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе. Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.		1	0	0	Практическая работа;	
31.	Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Мост. Перевороты.	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
32.	Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Мост. Перевороты.		1	0	0	Практическая работа;	
33.	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными		1	0	0	Практическая работа;	

	возможностями обучающихся.						
34.	Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.		1	0	0	Практическая работа;	
35.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их. Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
36.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
37.	Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной		1	0	0	Практическая работа;	

	дистанции						
38.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	
39.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
40.	Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки; Включение в «дела»;	1	0	0	Практическая работа;	

41.	Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции	Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
42.	Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
43.	Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.		1	0	0	Практическая работа;	
44.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км	Организация форм индивидуальной и групповой работы. Решение нетипичных задач по формированию	1	0	0	Практическая работа;	

45.	«Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	функциональной грамотности.	1	0	0	Практическая работа;	
46.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	Опора на ценностные ориентиры обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
47.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.		1	0	0	Практическая работа;	
48.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
49.	Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения.		1	0	0	Практическая работа;	
50.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.		1	0	0	Практическая работа;	

51.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	1	0	0	Практическая работа;	
52.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.		1	0	0	Практическая работа;	
53.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.		1	0	0	Практическая работа;	
54.	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».		1	0	0	Практическая работа;	
55.	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».		1	0	0	Практическая работа;	

56.	«Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами.	Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре	1	0	0	Практическая работа;	
57.	Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения		1	0	0	Практическая работа;	
58.	Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов		1	0	0	Практическая работа;	
59.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.		1	0	0	Практическая работа;	
60.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.		1	0	0	Практическая работа;	
61.	Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.		1	0	0	Практическая работа;	
62.	«Спортивные игры». Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и		1	0	0	Практическая работа;	

	вбрасывании мяча из-за боковой линии.						
63.	Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии.	Организация индивидуальных и групповых проектов для формирования проектной культуры как глобальной компетенции в составе функциональной грамотности – самостоятельное креативное решение проблем и жизненно-практических задач, генерирование и оформление собственных идей, уважение чужих идей, опыт публичного выступления и коммуникации с оппонентами, аргументирования и креативного отстаивания своей точки зрения	1	0	0	Практическая работа;	
64.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
65.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
66.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
67.	Итоговая контрольная работа		1	1	0	Контрольная работа;	
68.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее		1	0	0	Практическая работа;	

	разученных технических приёмов.						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	1	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания и формирования функциональной грамотности обучающихся	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата проведения
			всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. «Лёгкая атлетика». Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для	Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	1	0	0	Практическая работа;	

	выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом;						
2.	«Лёгкая атлетика». Бег в различном темпе; «Челночный бег»; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе		1	0	0	Практическая работа;	
3.	Пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км		1	0	0	Практическая работа;	
4.	Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);		1	0	0	Практическая работа;	
5.	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий. Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие		1	0	0	Практическая работа;	
6.	Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;		1	0	0	Практическая работа;	

7.	Бег с грузом в руках; бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-30м	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке. Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
8.	Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;		1	0	0	Практическая работа;	
9.	Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.		1	0	0	Практическая работа;	
10.	«Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.		1	0	0	Практическая работа;	
11.	Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.		1	0	0	Практическая работа;	

12.	Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	1	0	0	Практическая работа;	
13.	«Спортивные игры». Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места;		1	0	0	Практическая работа;	
14.	Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места		1	0	0	Практическая работа;	
15.	Тактические действия в защите и нападении.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	1	0	0	Практическая работа;	
16.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов		1	0	0	Практическая работа;	
17.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов		1	0	0	Практическая работа;	
18.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.		1	0	0	Практическая работа;	
19.	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.		1	0	0	Практическая работа;	

20.	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении	Применение интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, дидактического театра, игровых методик, дискуссий, которые дают возможность обучающимся приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;	1	0	0	Практическая работа;	
21.	Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады,		1	0	0	Практическая работа;	

	выпады с дополнительными пружинящими движениями.						
22.	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления		1	0	0	Практическая работа;	
23.	Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук,	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке. Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка	1	0	0	Практическая работа;	

	медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения, с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки). Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).						
24.	Перекаты: вперед и назад из положения, лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения, сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.		1	0	0	Практическая работа;	
25.	Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.	Регулирование поведения обучающихся; Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	

26.	Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
27.	Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты.		1	0	0	Практическая работа;	
28.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка. Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
29.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.		1	0	0	Практическая работа;	
30.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.		1	0	0	Практическая работа;	

31.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
32.	Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики.		1	0	0	Практическая работа;	
33.	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.		1	0	0	Практическая работа;	
34.	Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне;	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их	1	0	0	Практическая работа;	
35.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом		1	0	0	Практическая работа;	

36.	«Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися;	1	0	0	Практическая работа;	
37.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием		1	0	0	Практическая работа;	
38.	Преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки;	1	0	0	Практическая работа;	
39.	Торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона	Включение в «дела»;	1	0	0	Практическая работа;	
40.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно		1	0	0	Практическая работа;	
41.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно	Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
42.	Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.		1	0	0	Практическая работа;	
43.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при		1	0	0	Практическая работа;	

	спусках, подъёмах, торможении.						
44.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	Организация форм индивидуальной и групповой работы Опора на ценностные ориентиры обучающихся Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для	1	0	0	Практическая работа;	
45.	Ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.		1	0	0	Практическая работа;	
46.	«Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу		1	0	0	Практическая работа;	
47.	«Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу		1	0	0	Практическая работа;	

48.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу	кооперации в игре	1	0	0	Практическая работа;	
49.	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке		1	0	0	Практическая работа;	
50.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.	Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности	1	0	0	Практическая работа;	
51.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
52.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.		1	0	0	Практическая работа;	
53.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее	1	0	0	Практическая работа;	

54.	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.	обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней отношения Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
55.	«Лёгкая атлетика». Кроссовый бег		1	0	0	Практическая работа;	
56.	«Лёгкая атлетика». Кроссовый бег		1	0	0	Практическая работа;	
57.	Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.		1	0	0	Практическая работа;	
58.	Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.		1	0	0	Практическая работа;	

59.	Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча. Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.	Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре	1	0	0	Практическая работа;	
60.	Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением		1	0	0	Практическая работа;	

	расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча. Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.						
61.	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
62.	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.		1	0	0	Практическая работа;	
63.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма		1	0	0	Практическая работа;	

	стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы.						
64.	Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия.	Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
65.	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).	Организация индивидуальных и групповых проектов для формирования проектной культуры как глобальной компетенции в составе функциональной грамотности – самостоятельное креативное решение проблем и жизненно-практических задач, генерирование и оформление собственных идей, уважение чужих идей, опыт публичного выступления и коммуникации с оппонентами, аргументирования и креативного отстаивания своей точки зрения.	1	0	0	Практическая работа;	
66.	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).		1	0	0	Практическая работа;	
67.	Итоговая контрольная работа		1	1	0	Практическая работа;	

68.	Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).		1	0	0	Практическая работа;	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	1	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания и формирования функциональной грамотности обучающихся	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата
			всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. «Лёгкая атлетика». Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с	Установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной	1	0	0	Практическая работа;	

	остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом;	деятельности;					
2.	Ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий. Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов	Регулирование поведения обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
3.	«Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
4.	«Лёгкая атлетика». Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе		1	0	0	Практическая работа;	
5.	Пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	1	0	0	Практическая работа;	
6.	Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).		1	0	0	Практическая работа;	
7.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность		1	0	0	Практическая работа;	

8.	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	1	0	0	Практическая работа;	
9.	бег с грузом в руках; бег широким шагом на носках по прямой; бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе		1	0	0	Практическая работа;	
10.	Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.		1	0	0	Практическая работа;	
11.	«Спортивные игры». Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении		1	0	0	Практическая работа;	
12.	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении		1	0	0	Практическая работа;	
13.	Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через	1	0	0	Практическая работа;	
14.	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка.		1	0	0	Практическая работа;	
15.	Техническая подготовка в игровых действиях: удары и		1	0	0	Практическая	

	блокировка.	подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке				работа;	
16.	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника		1	0	0	Практическая работа;	
17.	Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника		1	0	0	Практическая работа;	
18.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений и технических действий спортивных игр.		1	0	0	Практическая работа;	
19.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. Упражнения для снижения избыточной массы тела		1	0	0	Практическая работа;	
20.	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Построения и перестроения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	Применение интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, дидактического театра, игровых методик, дискуссий, которые дают возможность обучающимся приобрести опыт ведения	1	0	0	Практическая работа;	

21.	Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.	1	0	0	Практическая работа;	
22.	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Упражнения с сопротивлением.		1	0	0	Практическая работа;	

	Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.						
23.	Общеразвивающие упражнения с предметами: Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения, с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки). Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).		1	0	0	Практическая работа;	

24.	Перекаты: вперед и назад из положения, лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения, сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.		1	0	0	Практическая работа;	
25.	Перекаты: вперед и назад из положения, лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения, сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию в классе межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы на уроке	1	0	0	Практическая работа;	
26.	Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.		1	0	0	Практическая работа;	
27.	Кувырки: кувырок назад, кувырок, назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.	Регулирование поведения обучающихся	1	0	0	Практическая работа;	
28.	Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты.		1	0	0	Практическая работа;	

29.	Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Мост. Перевороты.	Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
30.	Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках. Мост. Перевороты.		1	0	0	Практическая работа;	
31.	Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения, с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки) (юноши) Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки	Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка	1	0	0	Практическая работа;	
32.	Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения, с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки) (юноши) Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-	Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в коммуникации, установлению доброжелательного	1	0	0	Практическая работа;	

	аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки	взаимодействия для кооперации в игре					
33.	Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.		1	0	0	Практическая работа;	
34.	Банные процедуры как средство укрепления здоровья. «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход		1	0	0	Практическая работа;	
35.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход		1	0	0	Практическая работа;	
36.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
37.	Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне		1	0	0	Практическая работа;	

38.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход		1	0	0	Практическая работа;	
39.	Профессионально-прикладная физическая культура. Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их. Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности	1	0	0	Практическая работа;	
40.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход		1	0	0	Практическая работа;	
41.	Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: одновременный одношажный ход		1	0	0	Практическая работа;	
42.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Практическая работа;	
43.	Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-		1	0	0	Практическая работа;	

	60 м						
44.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой		1	0	0	Практическая работа;	
45.	Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.	Организация для обучающихся ситуаций контроля и оценки, самооценки; Включение в «дела»;	1	0	0	Практическая работа;	
46.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений зимних видов спорта		1	0	0	Практическая работа;	
47.	«Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте	Включение системы поощрения учебной/социальной успешности и проявления активной жизненной позиции обучающихся. Решение нетипичных задач по формированию функциональной грамотности	1	0	0	Практическая работа;	
48.	«Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте		1	0	0	Практическая работа;	
49.	«Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте		1	0	0	Практическая работа;	
50.	Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения		1	0	0	Практическая работа;	

51.	Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения	Организация форм индивидуальной и групповой работы	1	0	0	Практическая работа;	
52.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений спортивных игр		1	0	0	Практическая работа;	
53.	Совершенствование техники ранее разученных упражнений спортивных игр	Опора на ценностные ориентиры обучающихся; Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их.	1	0	0	Практическая работа;	
54.	Занятия физической культурой и режим питания».	Моделирование ситуаций для выбора поступка обучающимися	1	0	0	Зачет; Практическая работа;	
55.	«Лёгкая атлетика». Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых	Включение в урок игровых процедур, поддерживающих мотивацию детей к формированию функциональной грамотности: поиску и освоению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений	1	0	0	Практическая работа;	

	качеств.	в коммуникации, установлению доброжелательного взаимодействия для кооперации в игре					
56.	Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.		1	0	0	Практическая работа;	
57.	Техническая подготовка в беговых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции		1	0	0	Практическая работа;	
58.	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.		1	0	0	Практическая работа;	
59.	Региональный обязательный зачет		1	0	0	Зачет	
60.	Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча	Организация работы обучающихся на уроке с социально значимой информацией, ее обсуждение, высказывание своего мнения по ее поводу, выработка своего к ней	1	0	0	Практическая работа;	

	руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.	отношения					
61.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни	1	0	0	Практическая работа;	
62.	Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики		1	0	0	Практическая работа;	
63.	«Спортивные игры». Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи		1	0	0	Практическая работа;	
64.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи	Общение с детьми, признание их достоинства, понимание и принятия их.	1	0	0	Практическая работа;	
65.	Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи		1	0	0	Практическая работа	
66.	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в	Организация индивидуальных и групповых проектов для	1	0	0	Практическая работа	

	движении	формирования проектной культуры как глобальной компетенции в составе функциональной грамотности – самостоятельное креативное решение проблем и жизненно-практических задач, генерирование и оформление собственных идей, уважение чужих идей, опыт публичного выступления и коммуникации с оппонентами, аргументирования и креативного отстаивания своей точки зрения.					
67.	Итоговая контрольная работа		1	1	0	Контрольная работа	
68.	Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных упражнений спортивных игр		1	0	0	Практическая работа	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68	1	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

5 КЛАСС

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

6 КЛАСС

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;

Введите свой вариант:

7 КЛАСС

Физическая культура, 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение» ;

Введите свой вариант:

8 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Введите свой вариант:

9 КЛАСС

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

5 КЛАСС

https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/15/metodicheskoe-posobie-dlya-uchiteley-fizicheskoy-kultury-i

https://resh.edu.ru/subject/9/5/

6 КЛАСС

http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

Физкультура в школе- http://www.fizkulturavshkole.ru

http://fizkultura-na5.ru/

https://fk-i-s.ru/

7 КЛАСС

https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-metodicheskoe-posobie/

8 КЛАСС

https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-metodicheskoe-posobie/

9 КЛАСС

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

5 КЛАСС

https://resh.edu.ru/subject/9/5/

https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-dlya-uchiteley-fizicheskoy-kulturi-4014627.html

http://imc-nev.ru/orkise-odnknr/629-elektronnye-obrazovatelnye-resursy-eor.html

6 КЛАСС

https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/электронные-методические-пособия/

https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/uroki-1/6-class/

https://resh.edu.ru/subject/9/

7 КЛАСС

https://resh.edu.ru/

8 КЛАСС

http://www.fizkulturavshkole.ru

http://fizkultura-na5.ru/

https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000

https://resh.edu.ru/subject/9/

9 КЛАСС

http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

http://fizkultura-na5.ru/

https://fk-i-s.ru/

http://fizkultura-na5.ru/

https://fk-i-s.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические маты, перекладина, напольное бревно, гимнастический козел, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные), скакалки, эстафетные палочки, лыжи, волейбольная сетка, баскетбольные щиты и корзина и др.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастические маты, перекладина, напольное бревно, гимнастический козел, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные), скакалки, эстафетные палочки, лыжи, волейбольная сетка, баскетбольные щиты и корзина и др.