

**РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ  
ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА  
(вариант 6.1;6.2)**

Педагоги реализующие программу:  
Козлов В.О., Рыков А.В., Савченко В.О.  
Проскуренко Д.В., Эбель Д.Д.

ТОМСК  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая адаптированная программа «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – НОДА), на уровне основного общего образования для обучающихся 5-9 класса.

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с двигательными нарушениями, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

**Общая характеристика учебного предмета «Рабочая программа «Адаптивная физическая культура».**

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

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

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

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

Программа по адаптивной физической культуре должна содействовать всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью и к своим возможностям, развитию основных физических качеств, компенсацию нарушенных функций организма.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено нарушениями развития как физической так психической сферы обучающихся с двигательной патологией. Основные подходы к построению и содержанию коррекционно-образовательной работы в рамках уроков по адаптивному физическому воспитанию определяются специальными принципами работы с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с НОДА возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Категория обучающихся с НОДА чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести двигательного нарушения, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности.

При составлении рабочей программы для каждой нозологической группы необходимо учитывать особенности нарушений, компенсаторных возможностей организма, степень компенсации и развития остаточных физических качеств.

В процессе разработки программы целесообразно выделять следующие нозологические группы обучающихся: с детским церебральным параличом и сходными состояниями, с поражением спинного мозга, с ортопедической патологией и с ампутацией конечностей.

Для обучающихся, у которых НОДА обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы, характерны неврологические двигательные расстройства. Большинство обучающихся этой группы составляют обучающиеся с детским церебральным параличом (ДЦП). Двигательные нарушения у обучающихся этой категории характеризуются нарушением мышечного тонуса, ограничением произвольных движений (парезы и параличи), насильственными движениями (гиперкинезы), нарушением равновесия и координации движений (атаксия), нарушением ощущений движений.

Группа обучающихся с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствам функции тазовых органов. У таких обучающихся страдает функции многих органов и систем, не только ниже, но и выше уровня поражения. Сопровождающая их гиподинамия вызывает многочисленные нарушения функционирования органов и их систем. Формируются контрактуры и костные деформации, что может привести к тяжелой инвалидизации и сохраняться даже при неврологическом восстановлении.

В связи с многообразием ортопедических нарушений необходим комплексный подход в процессе реализации программы по адаптивной физической культуре.

При ампутации конечностей отмечается нарушение и перестройка оптимального двигательного стереотипа. Это выражается в атрофии половины тазового сегмента при ампутации нижней конечности, а при ампутации верхней конечности изменением статодинамических характеристик верхне-плечевого пояса. Выявляются поструральные нарушения, в мышцах усеченной конечности возникают трофические процессы, формируются контрактуры и тугоподвижность в сохраненных суставах, общий центр массы тела смещается в сторону сохранившейся конечности и вверх, появляются вторичные деформации костно-мышечной системы.

Особенности типов двигательных нарушений разных нозологических групп обучающихся с двигательными нарушениями определяет дифференциацию коррекционных задач адаптивного физического воспитания, методов и условий реализации программы.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности, а именно потребность:

- в максимально раннем начале коррекционно-развивающей работы и комплексной реабилитации (абилитации), в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- в строгой регламентации деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- в индивидуализации образовательного процесса;
- в обеспечении вспомогательными средствами для облегчения самообслуживания и для обучения (инвентарь; специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.);
- в создании безбарьерной архитектурно-планировочной среды;
- в предоставлении дифференцированной помощи, в том числе в привлечении ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями);
- в обеспечении возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации).

Двигательные нарушения у обучающихся с НОДА имеют различную степень выраженности:

- тяжелая степень двигательных нарушений характеризуется отсутствием возможности к самостоятельному передвижению и манипулятивной деятельности, самостоятельное обслуживание затруднено;
- средняя степень двигательных нарушений характеризуется владением ходьбой, но при помощи технических средств реабилитации самостоятельное передвижение затруднено, самообслуживание затруднено из-за нарушений манипулятивных функций рук;
- легкая степень двигательных нарушений характеризуется тем, что обучающиеся передвигаются самостоятельно, без помощи, полностью себя или частично обслуживают, манипулятивная функция развита хорошо удовлетворительно. Но при этом у обучающихся, с данной степенью могут наблюдаться патологические позы и положения, нарушения походки, мышечная сила снижена, ограничения в способности бегать и прыгать, движения неточные и неловкие, имеются нарушения мелкой моторики.

Обучающиеся по варианту АООП ООО **6.2.** могут иметь двигательные нарушения разной степени выраженности: передвигаться самостоятельно или при помощи технических средств реабилитации, на инвалидной коляске с посторонней помощью. Как правило, нарушения способности к передвижению сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и мелкой моторики. Даже при легкой степени двигательных ограничений у обучающихся отмечается нарушение походки, ограничения способности в беге, прыжках и ходьбе на длинные дистанции, координации движений и моторная неловкость. Превалирует нарушение мышечного тонуса по типу спастичности, снижением мышечной силы.

При построении программы необходимо учитывать, что обучающиеся с двигательными нарушениями, часто имеют нарушения осанки и стоп (эквинусную установку стоп и др.), при чрезмерных нагрузках или неправильно подобранных упражнениях они подвержены высокому риску ухудшения состояния опорно-двигательной системы.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с НОДА, но и в целом является частью системы комплексного психолого-педагогического сопровождения и реабилитации / абилитации обучающихся с НОДА. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода реабилитации и социализации обучающихся с двигательными нарушениями признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты. Все обучающиеся с НОДА должны посещать занятия по АФК, никто не может быть освобождён от них полностью. В случае домашнего обучения занятия АФК должны быть организованы на дому с созданием специальных условий. При этом следует учитывать, что некоторые модули могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические (для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений), некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие, исходя из особенностей заболевания обучающегося с НОДА и медицинских рекомендаций.

Личностные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, в том числе мобильности и самообслуживания, дефицитарных вследствие двигательных ограничений.

Общее число часов, рекомендованных для изучения «Адаптивная физическая культура» – 408 часов (два часа в неделю в 5-7 классах, 3 часа в неделю в 8-9 классе): 5 класс – 68 часов, 6 класс – 68 часов, 7 класс – 68 часов, 8 класс – 102 часа, 9 класс – 102 часа.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Адаптивная физическая культура»

## Содержание обучения в 5 классе

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

## Содержание обучения в 6 классе

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

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

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

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

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

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

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

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

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

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

## **Содержание обучения в 7 классе**

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутковского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта.

Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки.

Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

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

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки).

Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. **Модуль «Зимние виды спорта».** Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

**Модуль «Спортивные игры».**

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

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

**Футбол.** Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

## **Содержание обучения в 8 классе**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

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

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

### **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

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

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

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

*Модуль «Плавание».* Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

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

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

### **Содержание обучения в 9 классе**

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

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

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

*Модуль «Плавание».* Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

*Модуль «Спортивные игры».*

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Адаптивная физическая культура» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ФАОП ООО с нарушениями слуха, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **5-9 класс**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Универсальные познавательные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

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

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

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

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

### **Универсальные коммуникативные действия:**

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

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

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

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

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

## Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 5 класс

К концу обучения в **5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

## **6 класс**

К концу обучения в **6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию нанизком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

## **7 класс**

К концу обучения в **7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);  
выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

## 8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

## 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация программы воспитания
		всего	контрольные работы	практически работы		
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>						
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture.html">https://fizkulturana5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture.html</a>	Проявлять интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/programmy-dopolnitelnogo-obrazovaniya.html">https://fizkulturana5.ru/programmy-dopolnitelnogo-obrazovaniya.html</a>	Проявлять интерес к практическому изучению предметов различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний;
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	1			<a href="https://fizkulturana5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture.html">https://fizkulturana5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture.html</a>	Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знать и соблюдать правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>	Проявлять уважение к историческому и культурному наследию, проявлять интерес к познанию родного языка, истории
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>						
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>	Вызывать интерес к изучению предмета, активно общаться как с учителем, так и с одноклассниками, учиться анализировать изученный материал
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html</a>	Воспитывать общую культуру, интерес к обучению
2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;

2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/pr.rufye.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/pr.rufye.html</a>	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html</a>	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;

2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html</a>	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a>	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;
Итого по разделу		5				
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/llegcay-atletica.html">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/llegcay-atletica.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий

3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://fizkultura5.ru/">https://fizkultura5.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1				Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1				Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/beg.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/beg.html</a>	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1				Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/прыжки.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/прыжки.html</a>	Готовность к освоению новых двигательных навыков;

3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1.5			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.5			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html</a>	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1.5			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/</a>	Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области физической культуры;
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2			<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html</a>	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2			<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>	Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области физической культуры;
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>	Проявлять способность адаптироваться к изменяющимся условиям, в том числе в стрессовых ситуациях;
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2			<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html</a>	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html</a>	Проявлять готовность к освоению новых умений и навыков; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;
3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html</a>	Получать мышечную радость от занятий физической культурой;

3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди сместа	2			<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html</a>	Осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2			<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html</a>	Уметь оценивать себя и свои достижения в процессе образовательной деятельности
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	0.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html</a>	Уважать труд и результаты своего труда и других людей
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2			<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html</a>	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a>	Выражать готовность к освоению новых двигательных действий;
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a>	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</a>	Уметь осознавать свое физическое состояние и стремиться управлять собственным физическим состоянием;
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a>	Уметь осознавать свое физическое состояние и стремиться управлять собственным физическим состоянием;
Итого по разделу		50				
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10			<a href="https://fizkulturana5.ru/index.php">https://fizkulturana5.ru/index.php</a>	Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на здоровый образ; Адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Итого по разделу	10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация программы воспитания
		всего	контрольные работы	практические работы		
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>						
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture.html">https://fizkulturana5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture.html</a>	Проявлять интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний
1.2.	<b>Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе</b>	0.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/programmy-dopolnitelnogo-obrazovaniya.html">https://fizkulturana5.ru/programmy-dopolnitelnogo-obrazovaniya.html</a>	Проявлять интерес к практическому изучению предметов различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний;
1.3.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	1			<a href="https://fizkulturana5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture.html">https://fizkulturana5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture.html</a>	Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знать и соблюдать правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде
1.4.	<b>Знакомство с историей древних Олимпийских игр</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>	Проявлять уважение к историческому и культурному наследию, проявлять интерес к познанию родного языка, истории

Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>						
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
2.2.	<b>Самостоятельное составление индивидуального режима дня</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>	Вызывать интерес к изучению предмета, активно общаться как с учителем, так и с одноклассниками, учиться анализировать изученный материал
2.3.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html</a>	Воспитывать общую культуру ,интерес к обучению
2.4.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;
2.5.	<b>Измерение индивидуальных показателей физического развития</b>	0.5			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/pr.rufye.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/pr.rufye.html</a>	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;
2.6.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.5			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html</a>	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;

2.7.	<b>Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.5			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html</a>	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
2.8.	<b>Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start/263360/</a>	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;
2.9.	<b>Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
2.10	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a>	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;
Итого по разделу		5				
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»</b>	0.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/llegcay-atletica.html">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/llegcay-atletica.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.2.	<b>Упражнения утренней зарядки</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.4.	<b>Водные процедуры после утренней зарядки</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.5.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	0.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.6.	<b>Упражнения на развитие координации</b>	0.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.7.	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий

3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://fizkultura5.ru/">https://fizkultura5.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3.9.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд в группировке	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.12.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад из стойки на лопатках	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.14.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.15.	Модуль «Гимнастика». Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	1				Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.16.	Модуль «Гимнастика». Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1				Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.17.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
3.18.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/beg.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/beg.html</a>	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков
3.19.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1				Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой

3.20.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/прыжки.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/прыжки.html</a>	Готовность к освоению новых двигательных навыков;
3.21.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
3.22.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	1.5				Понимать ценность безопасного поведения, уметь осознавать свое физическое состояние;
3.23.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.5			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html</a>	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
3.24.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	1.5			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.25.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/</a>	Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области физической культуры;
3.26.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	2			<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html</a>	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков
3.27.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2			<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.28.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>	Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области физической культуры;
3.29.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.30.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>	Проявлять способность адаптироваться к изменяющимся условиям, в том числе в стрессовых ситуациях;
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2			<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html</a>	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.32.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html</a>	Проявлять готовность к освоению новых умений и навыков; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;

3.33.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html</a>	Получать мышечную радость от занятий физической культурой;
3.34.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди сместа	2			<a href="https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html">https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html</a>	Осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
3.35.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2			<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/voleybol.html">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/voleybol.html</a>	Уметь оценивать себя и свои достижения в процессе образовательной деятельности
3.36.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/voleybol.html">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/voleybol.html</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;
3.37.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	0.5			<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/voleybol.html">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/voleybol.html</a>	Уважать труд и результаты своего труда и других людей
3.38.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2			<a href="https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/voleybol.html">https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/voleybol.html</a>	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
3.39.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a>	Выражать готовность к освоению новых двигательных действий;
3.40.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;
3.41.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0.5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a>	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
3.42.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</a>	Уметь осознавать свое физическое состояние и стремиться управлять собственным физическим состоянием;
3.43.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a>	Уметь осознавать свое физическое состояние и стремиться управлять собственным физическим состоянием;
Итого по разделу		50				

**Раздел 4. СПОРТ**

4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	10	0		<a href="https://fizkulturana5.ru/index.php">https://fizkulturana5.ru/index.php</a>	Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на здоровый образ; Адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.
<i>Итого по разделу</i>		10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>						
1.1.	<b>Зарождение олимпийского движения</b>	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Выражать познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов
1.2.	<b>Олимпийское движение в СССР и современной России</b>	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Ориентироваться на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества
1.3.	<b>Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Понимать сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России; проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны
1.4.	<b>Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Понимать ценность жизни, здоровья; Проявлять готовность к выполнению обязанностей гражданина России
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>						
2.1.	<b>Ведение дневника физической культуры</b>	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Положительно оценивать возможность проведения самоанализа своей физкультурно-спортивной деятельности
2.2.	<b>Понятие «техническая подготовка»</b>	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Выражать познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.
2.3.	<b>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</b>	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;

2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
------	--	-----	---	---	--	---

2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Уважать труд, результаты своего труда и других людей
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Участвовать в решении практических задач, быть способным инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность
2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Участвовать в решении практических задач, быть способным инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности;
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
Итого по разделу		5				
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Понимать значение личных усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на здоровый образ жизни

3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Понимать значение личных усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на здоровый образ жизни;
------	--	---	---	---	--	---

3.3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
3.4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Ориентироваться на самовыражение в разных видах двигательной активности;
3.5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Выражать готовность к освоению новых двигательных действий; Способность использовать и совершенствовать имеющиеся навыки;
3.6.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.7.	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Ориентироваться на самовыражение в разных видах двигательной активности; Готовность к регулярной физической активности;
3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.9.	Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Выражать готовность к освоению новых двигательных действий; Способность использовать и совершенствовать имеющиеся навыки;
3.10.	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Знать и соблюдать правила безопасности и безопасного поведения; Стремиться управлять собственным физическим состоянием;
3.11.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.12.	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Ориентироваться в своей деятельности на систему научных представлений о закономерностях физического развития; Уважать труд и результаты своего труда и других людей;

3.13.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.	
3.14.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>	Понимать ценность безопасного поведения, уметь осознавать свое физическое состояние;	
3.15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>	Уважать труд и результаты своего труда и других людей; Накопление навыков спортивной деятельности для профессиональной самореализации;	
3.16.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>	Участвовать в решении практических дел;	
3.17.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.	
3.18.	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>	Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области физической культуры;	
3.19.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.	
3.20.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>	Проявлять способность адаптироваться к изменяющимся условиям, в том числе в стрессовых ситуациях;	
3.21.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.	

3.22.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.24.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Участвовать в решении практических трудовых задач, способность планировать и реализовывать физкультурно-спортивную деятельность;
3.25.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.26.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Показывать способность адаптироваться к меняющимся условиям;
3.27.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Получать мышечную радость от занятий физической культурой;
3.28.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.29.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Получать мышечную радость от занятий физической культурой;
3.30.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
3.31.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2http://zdd.1september.ru/</a>	Уметь оценивать себя и свои достижения в процессе образовательной деятельности
Итого по разделу		50				
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>						

4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	10	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a> <a href="http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2">http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2</a> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>	Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на здоровый образ; Адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.
Итого по разделу		10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	2		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности
		всего	контрольные работы	практические работы		
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>						
1.1.	<b>Физическая культура в современном обществе</b>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать познавательный интерес в различных предметных областях с учетом индивидуальных интересов;
1.2.	<b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</b>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;
1.3.	<b>Адаптивная физическая культура</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности; Выражать установку на здоровый образ жизни;
Итого по разделу		7				
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>						
2.1.	<b>Коррекция нарушения осанки</b>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Понимать значение личных усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на здоровый образ жизни;
2.2.	<b>Коррекция избыточной массы тела</b>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Понимать значение личных усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на здоровый образ жизни; Понимать неприятие вредных привычек;
2.3.	<b>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</b>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
Итого по разделу		12				
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Стремиться управлять своим эмоциональным состоянием;
3.2.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
3.3.	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Ориентироваться на самовыражение в разных видах двигательной активности;
3.4.	Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать готовность к освоению новых двигательных действий; Способность использовать и совершенствовать имеющиеся навыки;
3.5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Участвовать в решении практических задач по организации физкультурно-спортивной деятельности;
3.8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.9.	Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.10.	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.11.	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области физической культуры;

3.12.	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.13.	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Проявлять способность адаптироваться к изменяющимся условиям, в том числе в стрессовых ситуациях;
3.14.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
3.15.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Уметь осознавать свое физическое состояние и стремиться управлять собственным физическим состоянием;
3.16.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Уметь осознавать свое физическое состояние и стремиться управлять собственным физическим состоянием;
3.17.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Уметь осознавать свое физическое состояние и стремиться управлять собственным физическим состоянием;
3.18.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Уметь осознавать свое физическое состояние и стремиться управлять собственным физическим состоянием;
3.19.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.20.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
3.21.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Показывать способность адаптироваться к меняющимся условиям;
3.22.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Получать мышечную радость от занятий физической культурой;
3.23.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
Итого по разделу		69				

Раздел 4. СПОРТ						
4.1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	14	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на здоровый образ; Адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.
Итого по разделу		14				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	2		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>						
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья;
1.2.	Пешие туристские подходы	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Понимать значение экологической культуры человека; Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы;

1.3.	<b>Профессионально-прикладная физическая культура</b>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Воспитывать общую культуру ,интерес к обучению;
Итого по разделу		9				
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>						
2.1.	<b>Восстановительный массаж</b>	0,5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Понимать значение личных усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на здоровый образ жизни;
2.2.	<b>Банные процедуры</b>	0,5	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать установку на здоровый образ жизни;
2.3.	<b>Измерение функциональных резервов организма</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Понимать значение личных усилий в сохранении здоровья;
2.4.	<b>Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
3.1.	<b>Занятия физической культурой и режим питания</b>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Понимать значение личных усилий в сохранении здоровья;
3.2.	<b>Упражнения для снижения избыточной массы тела</b>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Понимать значение личных усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на здоровый образ жизни; Понимать неприятие вредных привычек;
3.3.	<b>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности</b>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования;
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега</i>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; Ориентироваться на самовыражение в разных

						видах двигательной активности;
3.7.	<b>Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине</b>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
3.8.	<b>Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины</b>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Ориентироваться на самовыражение в разных видах двигательной активности;
3.9.	<b>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине</b>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать готовность к освоению новых двигательных действий; Способность использовать и совершенствовать имеющиеся навыки;
3.10.	<b>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
3.11.	<b>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне</b>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Ориентироваться на самовыражение в разных видах двигательной активности;
3.12.	<b>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях</b>	3	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать готовность к освоению новых двигательных действий; Способность использовать и совершенствовать имеющиеся навыки;
3.13.	<b>Модуль «Гимнастика». Упражнения черлидинга</b>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Ориентироваться на самовыражение в различных видах двигательной деятельности;
3.14.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать познавательные интересы в разных предметных областях с учетом индивидуальных способностей;
3.15.	<b>Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность</b>	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Проявлять готовность к изучению сложных технических элементов;
3.16.	<b>Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции</b>	6	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей; Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области физической культуры;
3.17.	<b>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе</b>	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области физической культуры;
3.18.	<b>Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе</b>	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Выражать установку на здоровый образ жизни;

3.19.	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Проявлять способность адаптироваться к изменяющимся условиям, в том числе в стрессовых ситуациях;
Итого по разделу		71				
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>						
4.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	19	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на здоровый образ; Адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.
Итого по разделу		19	0	2		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	2		

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
--	---	--	--

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся (тестирование)

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

#### Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь, вис на перекладине Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при

условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.**

Итоговая оценка по физической культуре у учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная оценка.

Положительная оценка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.