

**РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с
ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(вариант 7)**

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

ТОМСК
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая адаптированная программа по предмету «Адаптивной физической культуры» на уровне начального общего образования обучающихся с ЗПР составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, Федеральной программы воспитания.

РАОП «Адаптивная физическая культура» для обучения данной категории обучающихся разработана с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, особых образовательных потребностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

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

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

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

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

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

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

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне начального общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает

разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

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

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

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

Для обучающихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в МАОУ Заозерная

СОШ № 16 г. Томска, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание обучения в 5 классе

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и 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

Содержание обучения в 7 классе

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

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

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

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

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

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с

использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

Содержание обучения в 8 классе

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

Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

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

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (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.

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.

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча,

соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

– передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

– комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;

- подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;
- техника плавания «брасс» и «кроль» на спине и на груди;
- техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;
- техника поворотов «маятник»;
- техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;
- игры в воде с элементами плавания.

Таблица 1. Примерный перечень упражнений

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ФАОП НОО ЗПР, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

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

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

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

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

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

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

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

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

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

6 класс

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

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

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

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

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

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы 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 на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар 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 з

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 кувирком, 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.

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФАОП НОО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация программы воспитания
		все го	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5			https://fizkulturana5.ru/programmy-po-fizicheskoy-kulture.html	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			https://fizkulturana5.ru/programmy-dopolnitelnogo-obrazovaniya.html	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			https://fizkulturana5.ru/programmy-po-fizicheskoy-kulture.html	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/	Проявлять уважение к историческому и культурному наследию, проявлять интерес к познанию родного языка, истории
Итого по разделу		3				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						

2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
2.2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html	Воспитывать общую культуру ,интерес к обучению
2.4	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;
2.5	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.5			http://www.fizkulturavshkole.ru/pr.rufye.html	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;
2.6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.5			http://www.fizkulturavshkole.ru/orubezpred.html	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;

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

3.6	Упражнения на развитие координации	0.5			https://fizkulturana5.ru/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.7	Упражнения на формирование телосложения	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий

3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5			http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

3.1 8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/beg.html	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков
3.1 9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1				Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.2 0.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2			http://www.fizkulturavshkole.ru/прыжки.html	Готовность к освоению новых двигательных навыков;
3.2 1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
3.2 2.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	1.5			http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.2 3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	0.5			http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
3.2 4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	1.5			http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий

3.2 5.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/	Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области физической культуры;
3.2 6.	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			https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков
3.2 7.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2			https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.2 8.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области физической культуры;
3.2 9.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.3 0.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	Проявлять способность адаптироваться к изменяющимся условиям, в том числе в стрессовых ситуациях;
3.3 1.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2			https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.3 2.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для	0.5			https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html	Проявлять готовность к освоению новых умений и навыков; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;

	освоения технических действий игры баскетбол					
3.3 3.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча	1.5			https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html	Получать мышечную радость от занятий физической культурой;
3.3 4.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2			https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html	Осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
3.3 5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2			https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html	Уметь оценивать себя и свои достижения в процессе образовательной деятельности
3.3 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.5			https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;
3.3 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	0.5			https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html	Уважать труд и результаты своего труда и других людей
3.3 8.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2			https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
3.3 9.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Удар по неподвижному мячу	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/	Выражать готовность к освоению новых двигательных действий;
3.4 0.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;

	технических действий игры футбол					
3.4 1.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
3.4 2.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/	Уметь осознавать свое физическое состояние и стремиться управлять собственным физическим состоянием;
3.4 3.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/	Уметь осознавать свое физическое состояние и стремиться управлять собственным физическим состоянием;
Итого по разделу		50				
Раздел 4. СПОРТ						
4. 1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10			https://fizkulturana5.ru/index.php	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
		все го	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						

1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.5			https://fizkulturana5.ru/pogrammy-po-fizicheskoj-kulture.html	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			https://fizkulturana5.ru/pogrammy-dopolnitelnogo-obrazovaniya.html	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			https://fizkulturana5.ru/pogrammy-po-fizicheskoj-kulture.html	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/	Проявлять уважение к историческому и культурному наследию, проявлять интерес к познанию родного языка, истории
Итого по разделу		3				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1	Режим дня и его значение для современного школьника	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
2.2	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ http://www.fizkulturavshkole.ru/pedtrebov.html	Воспитывать общую культуру ,интерес к обучению
2.4	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/	Понимание значения собственных усилий в сохранении здоровья;

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

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

3.6	Упражнения на развитие координации	0.5			https://fizkulturana5.ru/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.7	Упражнения на формирование телосложения	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий

3.8.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.5			http://www.fizkulturavshkole.ru/ https://fizkulturana5.ru/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
3.10.	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в группировке	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.11.	Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд ноги «скрестно»	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.13.	Модуль «Гимнастика». Опорный прыжок на гимнастического козла	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

3.1 8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	1			http://www.fizkulturavshkole.ru/beg.html	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков
3.1 9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	1				Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.2 0.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2			http://www.fizkulturavshkole.ru/прыжки.html	Готовность к освоению новых двигательных навыков;
3.2 1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
3.2 2.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в неподвижную мишень	1.5				Понимать ценность безопасного поведения, уметь осознавать свое физическое состояние;
3.2 3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и способами их использования для развития точности движения	0.5			http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
3.2 4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча на дальность	1.5			http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.2 5.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/	Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области физической культуры;

3.2 6.	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			https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков
3.2 7.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания	2			https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/leigney-sport.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.2 8.	Модуль «Зимние виды спорта». Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области физической культуры;
3.2 9.	Модуль «Зимние виды спорта». Спуск на лыжах с пологого склона	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.3 0.	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	Проявлять способность адаптироваться к изменяющимся условиям, в том числе в стрессовых ситуациях;
3.3 1.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол». Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	2			https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.3 2.	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0.5			https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html	Проявлять готовность к освоению новых умений и навыков; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;

3.3 3.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ведение баскетбольного мяча	1.5			https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html	Получать мышечную радость от занятий физической культурой;
3.3 4.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2			https://fizkulturana5.ru/Basketbol.html	Осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
3.3 5.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямая нижняя подача мяча в волейболе	2			https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html	Уметь оценивать себя и свои достижения в процессе образовательной деятельности
3.3 6.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0.5			https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;
3.3 7.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	0.5			https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html	Уважать труд и результаты своего труда и других людей
3.3 8.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	2			https://fizkulturana5.ru/Catalog-statei/volleybol.html	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
3.3 9.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по неподвижному мячу	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/	Выражать готовность к освоению новых двигательных действий;
3.4 0.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;

3.4 1.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	0.5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
3.4 2.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Ведение футбольного мяча	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/	Уметь осознавать свое физическое состояние и стремиться управлять собственным физическим состоянием;
3.4 3.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Обводка мячом ориентиров	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/	Уметь осознавать свое физическое состояние и стремиться управлять собственным физическим состоянием;
<i>Итого по разделу</i>		50				
Раздел 4. СПОРТ						
4. 1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0		https://fizkulturana5.ru/index.php	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		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						

1.1	Зарождение олимпийского движения	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Выражать познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов
1.2	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Ориентироваться на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества
1.3	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Понимать сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России; проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны
1.4	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Понимать ценность жизни, здоровья; Проявлять готовность к выполнению обязанностей гражданина России
Итого по разделу		3				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1	Ведение дневника физической культуры	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Положительно оценивать возможность проведения самоанализа своей физкультурно-спортивной деятельности
2.2	Понятие «техническая подготовка	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Выражать познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.

2.3	<p>Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»</p>	0.5	0	0	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/</p>	<p>Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;</p>
2.4	<p>Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий</p>	0.5	0	0	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/</p>	<p>Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;</p>

2.5	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Уважать труд, результаты своего труда и других людей
2.6	Планирование занятий технической подготовкой	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	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	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	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	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности;
2.9	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
Итого по разделу		5				

Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3.1	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taconomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Понимать значение личных усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на здоровый образ жизни
3.2	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taconomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Понимать значение личных усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на здоровый образ жизни;

3. 3.	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
3. 4.	Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Ориентироваться на самовыражение в разных видах двигательной активности;
3. 5.	Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	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	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	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	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	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	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	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	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Выражать готовность к освоению новых двигательных действий; Способность использовать и

						совершенствовать имеющиеся навыки;
3.1 0.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Бег с преодолением препятствий	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Знать и соблюдать правила безопасности и безопасного поведения; Стремиться управлять собственным физическим состоянием;
3.1 1.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.1 2.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Эстафетный бег	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Ориентироваться в своей деятельности на систему научных представлений о закономерностях физического развития; Уважать труд и результаты своего труда и других людей;

3.1 3.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.1 4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Метание малого мяча в катящуюся мишень	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Понимать ценность безопасного поведения, уметь осознавать свое физическое состояние;
3.1 5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Уважать труд и результаты своего труда и других людей; Накопление навыков спортивной деятельности для профессиональной самореализации;
3.1 6.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Торможение на лыжах способом «упор»	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Участвовать в решении практических дел;
3.1 7.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.1 8.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Поворот упором при спуске с пологого склона	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области физической культуры;
3.1 9.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

	спуске с пологого склона					
3.2 0.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Проявлять способность адаптироваться к изменяющимся условиям, в том числе в стрессовых ситуациях;
3.2 1.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> 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	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

3.2 2.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;
3.2 3.	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	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.2 4.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Участвовать в решении практических трудовых задач, способность планировать и реализовывать физкультурно-спортивную деятельность;
3.2 5.	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	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.2 6.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Показывать способность адаптироваться к меняющимся условиям;
3.2 7.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Получать мышечную радость от занятий физической культурой;
3.2 8.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с

	упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подача мяча через сетку					учётom личных и общественных интересов, потребностей.
3.2	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> 9. Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Получать мышечную радость от занятий физической культурой;
3.3	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> 0. Средние и длинные передачи футбольного мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
3.3	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> 1. Тактические действия игры футбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	Уметь оценивать себя и свои достижения в процессе образовательной деятельности
Итого по разделу		50				
Раздел 4. СПОРТ						

Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	10	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/	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					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ					

8 класс

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности
		все го	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1	Физическая культура в современном обществе	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать познавательный интерес в различных предметных областях с учетом индивидуальных интересов;
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;
1.3	Адаптивная физическая культура	1	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности; Выражать установку на здоровый образ жизни;
Итого по разделу		7				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1	Коррекция нарушения осанки	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Понимать значение личных усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на здоровый образ жизни;
2.2	Коррекция избыточной массы тела	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-	Понимать значение личных

.					collection.edu.ru/catalog/teacher/	усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на здоровый образ жизни; Понимать неприятие вредных привычек;
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	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	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
Итого по разделу		12				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Стремиться управлять своим эмоциональным состоянием;
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на перекладине	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-	Ориентироваться на самовыражение в разных видах

	параллельных брусьях, перекладине				collection.edu.ru/catalog/teacher/	двигательной активности;
3. 4.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать готовность к освоению новых двигательных действий; Способность использовать и совершенствовать имеющиеся навыки;
3. 5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Кроссовый бег	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3. 6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3. 7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Участвовать в решении практических задач по организации физкультурно-спортивной деятельности;
3. 8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3. 9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от

						занятий физической культурой
3.1 0.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.1 1.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области физической культуры;
3.1 2.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Торможение боковым скольжением	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
3.1 3.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Переход с одного лыжного хода на другой	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Проявлять способность адаптироваться к изменяющимся условиям, в том числе в стрессовых ситуациях;
3.1 4.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Повороты с мячом на месте	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;

3.1 5.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Уметь осознавать свое физическое состояние и стремиться управлять собственным физическим состоянием;
3.1 6.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Уметь осознавать свое физическое состояние и стремиться управлять собственным физическим состоянием;
3.1 7.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Уметь осознавать свое физическое состояние и стремиться управлять собственным физическим состоянием;
3.1 8.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Уметь осознавать свое физическое состояние и стремиться управлять собственным физическим состоянием;
3.1 9.	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	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.

	подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления					
3.2 0.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
3.2 1.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Тактические действия в игре волейбол	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Показывать способность адаптироваться к меняющимся условиям;
3.2 2.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Получать мышечную радость от занятий физической культурой;
3.2 3.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	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	14	0	2	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на

	подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					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
		все го	контрол ьные работы	практичес кие работы		
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ						
1.1	Здоровье и здоровый образ жизни	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Понимать ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья;
1.2	Пешие туристские подходы	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Понимать значение экологической культуры человека; Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в

						области охраны природы;
1.3	Профессионально-прикладная физическая культура	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Воспитывать общую культуру ,интерес к обучению;
Итого по разделу		9				
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ						
2.1	Восстановительный массаж	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Понимать значение личных усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на здоровый образ жизни;
2.2	Банные процедуры	0,5	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать установку на здоровый образ жизни;
2.3	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Понимать значение личных усилий в сохранении здоровья;
2.4	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
Итого по разделу		3				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						

3.1	Занятия физической культурой и режим питания	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Понимать значение личных усилий в сохранении здоровья;
3.2	Упражнения для снижения избыточной массы тела	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Понимать значение личных усилий в сохранении здоровья; Выражать установку на здоровый образ жизни; Понимать неприятие вредных привычек;
3.3	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования;
3.4	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Длинный кувырок с разбега	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий
3.5	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой
3.6	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; Ориентироваться на самовыражение в разных видах двигательной активности;

3. 7.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Размахивания в висе на высокой перекладине	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
3. 8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Ориентироваться на самовыражение в разных видах двигательной активности;
3. 9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать готовность к освоению новых двигательных действий; Способность использовать и совершенствовать имеющиеся навыки;
3.1 0.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
3.1 1.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Ориентироваться на самовыражение в разных видах двигательной активности;
3.1 2.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	3	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать готовность к освоению новых двигательных действий; Способность использовать и совершенствовать имеющиеся навыки;
3.1 3.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения черлидинга	1	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Ориентироваться на самовыражение в различных видах двигательной деятельности;

3.1 4.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	2	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать познавательные интересы в разных предметных областях с учетом индивидуальных способностей;
3.1 5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	2	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Проявлять готовность к изучению сложных технических элементов;
3.1 6.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	6	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	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;
3.1 7.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в баскетболе	8	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Ориентироваться на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области физической культуры;
3.1 8.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в волейболе	8	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Выражать установку на здоровый образ жизни;
3.1 9.	<i>Модуль «Спортивные игры».</i> Техническая подготовка в футболе	8	0	0	https://resh.edu.ru/ http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/	Проявлять способность адаптироваться к изменяющимся условиям, в

						том числе в стрессовых ситуациях;
Итого по разделу		71				
Раздел 4. СПОРТ						
4. 1.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	19	0	2	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	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 применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

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	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.

стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

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

