



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ялтинская средняя школа №7 им. Нади Лисановой»
Муниципального образования городской округ Ялта Республики Крым**

298600, Крым, г. Ялта, ул. Кирова, 9, телефон 23-50-60

**Рассмотрена и принята на
заседании школьного
методического объединения**
Протокол от 26.08.2024 № 3
Руководитель

_____ Эминов Али Эсвет

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ «ЯСШ № 7»
«26» 08.2024

_____ Донец Н.В.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 27.08.2024
№ 328-О
Директор МБОУ «ЯСШ №
7»

_____ Бышева М.В.

**АДАптированная рабочая программа
по Физической культуре
для обучающихся с ЗПР**

Учитель Эминов А.Э. ,8 класс

г.Ялта 2024

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с ЗПР, вариант 7 имеет коррекционную направленность.

Основные направления коррекционной работы.

- Развитие диалогической и монологической устной и письменной речи.
- Развитие познавательной активности.
- Развитие словесно-логического и алгоритмического мышления.
- Формирование учебных действий с языковыми средствами и умения использовать знания для решения познавательных, практических и коммуникативных задач.
- Развитие способностей к творческой деятельности.
- Развитие мыслительных операций: анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстрагирование, конкретизация.
- Развитие форм мышления: понятие, суждение, умозаключение, аналогия.
- Развитие процессов памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение, узнавание, припоминания.
- Совершенствование техники чтения и формирование специальных умений работы с текстом.
- Усовершенствование практических умений построения предложений.
- Развитие письменной и устной речи, выработке правильного грамматического строя речи.
- Формирование адекватных представлений о собственных возможностях.
- Формирование умения работать в общем с классом темпе.
- Развитие фонематического анализа и синтеза.
- Совершенствование грамматического оформления связной речи путем овладения моделями различных синтаксических конструкций.
- Обучение программированию смысловой структуры высказывания.
- Развитие связной письменной речи.
- Коррекция нарушений эмоционально-волевой сферы.
- Повышение уровня учебной мотивации.
- Повышение осознанного восприятия своих эмоциональных проявлений взаимоотношений.
- Развитие общей и мелкой моторики.

Данная программа разработана на основе Федеральной образовательной программы основного общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования») и требований к результатам освоения ООО, представленных в ФГОС ООО.

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Задачи:

- развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся;
- укрепления здоровья учащихся, повышения надёжности и активности адаптивных процессов;
- приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития;
- содействие активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию;

— формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Инвариантные модули «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Зимние виды спорта», «Спортивные игры», «Плавание». Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Общеобразовательная организация вправе самостоятельно определять последовательность модулей и количество часов на освоение учащимися модулей учебного предмета.

Учитывая региональные климатические условия Республики Крым, материально-техническую базу общеобразовательной организации модули «Зимние виды спорта» и «Плавание» допускается заменять углубленным освоением содержания других инвариантных модулей или другим видом спорта из перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения российской Федерации.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт» (модули «Дзюдо», «Городошный спорт», «Гольф», «Биатлон», «Роллер спорт», «Скалолазание», «Спортивный туризм», «Хоккей на траве», «Ушу», «Чир спорт», «Перетягивание каната», «Компьютерный спорт», «Бокс», «Танцевальный спорт», «Киокусинкай», «Тяжелая атлетика» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 г. № 171 - <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202404120003>).

Данные модули могут быть, реализованы на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации в следующих вариантах:

- при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения учащимися учебного материала по модулю с выбором различных элементов специальных физических упражнений, игр (или) элементов игры, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

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

- в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с учащимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5-9 классах – по 34 часа).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные и метапредметные результаты представлены в программе на весь период обучения в основной школе; предметные результаты — на каждый год обучения.

Освоение программы обеспечивает выполнение учащимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ВФСК «ГТО» и другие предметные результаты ФГОС ООО.

Личностные результаты.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

Предметные результаты.

К концу обучения в 8 классе учащийся 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;

— 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.

8 КЛАСС

| № п/п | Содержание учебного материала | Реализация содержания учебного материала | Виды деятельности |
|--|--|--|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре. | | | |
| 1.1 | Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. | В процессе уроков | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуры и организацией спортивной работы в школе; работа спортивных секций и их расписание; организация спортивных соревнований. |
| 1.2 | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. | В процессе уроков | <i>Физическая культура в современном обществе</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися). Темы рефератов: - «Оздоровительно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); - «Спортивно-ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации); - «Прикладно - ориентированное направление физической культуры» (раскрывают цели и задачи, приводят примеры основных форм организации). |

| | | | |
|--|--|-------------------|---|
| 1.3 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | | <p><i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися):</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализируют и осмысливают понятие «всестороннее физическое развитие», определяют основные смысловые единицы, приводят примеры основных критериев; - анализируют и осмысливают понятие «гармоничное физическое развитие», определяют смысловые единицы, приводят примеры основных критериев. <p>Готовят рефераты по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Связь занятий физической культурой с всесторонним и гармоничным физическим развитием»; - «Характеристика основных критериев всестороннего и гармоничного физического развития и их историческая обусловленность»; - «Всестороннее и гармоничное физическое развитие современного человека». |
| 1.4 | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. | В процессе уроков | <p><i>Адаптивная физическая культура</i> (с использованием докладов, сообщений, презентаций, подготовленных учащимися):</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализируют и осмысливают понятие «адаптивная физическая культура», цели и задачи адаптивной физической культуры, приводят примеры её социальной целесообразности. <p>Готовят доклады по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «История возникновения и развития адаптивной физической культуры как социального явления»; - «Лечебная физическая культура её направления и формы организации»; - «История и развитие Паралимпийских игр». |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. | | | |
| 2.1 | Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. | В процессе уроков | <p><i>Коррекция нарушения осанки</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают формы осанки и выясняют их отличительные признаки, знакомятся с возможными причинами нарушения и их последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную форму осанки и подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; - планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты; - консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. |
| 2.2 | Коррекция избыточной массы тела и | В процессе уроков | <p><i>Коррекция избыточной массы тела</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> |

| | | | |
|-----|--|--------------------------|--|
| | <p>разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> - изучают причины появления избыточной массы тела, знакомятся с возможными её последствиями для здоровья человека; - измеряют индивидуальную массу тела с помощью расчёта индекса массы тела (А Кетле), измерения параметров частей тела; - определяют с помощью стандартных таблиц уровень избыточной массы (степень ожирения); - подбирают состав корригирующих упражнений, составляют индивидуальный комплекс корригирующей гимнастики; - планируют индивидуальные занятия по корригирующей гимнастике и разрабатывают для них планы-конспекты; - консультация с учителем по составлению комплекса корригирующей гимнастики, выбору дозировки его упражнений. |
| 2.3 | <p>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.</p> | <p>В процессе уроков</p> | <p><i>Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся со спортивной подготовкой как системой тренировочных занятий, определяют специфические особенности в планировании содержания и выборе дозировки физической нагрузки; - повторяют правила планирования физических нагрузок, способы их контроля по частоте пульса; - знакомятся с образцом плана-конспекта занятий спортивной подготовкой, сравнивают его с образцами планов занятий физической и технической подготовкой, выделяют различия и делают выводы; - составляют план спортивной подготовки на месячный цикл, с учётом учебного материала, осваиваемого по рабочей программе учителя; - составляют планы-конспекты спортивной тренировки на каждое последующее тренировочное занятие; - консультация с учителем по составлению плана спортивной подготовки на месяц и планов конспектов на конкретное тренировочное занятие. <p><i>Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с режимами физической нагрузки и определяют их тренирующее воздействие (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий); - знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по количеству |

| | | | |
|---|---|--------------------------|--|
| | | | <p>повторений упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <p>- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки по скорости выполнения упражнений, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <p>- знакомятся со способами повышения индивидуальной нагрузки за счёт дополнительного внешнего отягощения упражнения, рассчитывают индивидуальную дозировку на двухнедельный цикл спортивной подготовки;</p> <p>- конкретизируют содержание плана на месячный цикл, уточняют результат подготовки, этапы, задачи и промежуточные результаты.</p> |
| Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. | | | |
| 3.1. | <p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> | <p>В процессе уроков</p> | <p>Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</p> |
| 3.2. | <p>Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики утомления и остроты зрения.</p> | <p>В процессе уроков</p> | <p><i>Профилактика умственного перенапряжения (с использованием иллюстративного материала):</i></p> <p>- повторяют упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, комплексы физкультминуток;</p> <p>- знакомятся с понятием «релаксация», анализируют видовые направления релаксации (мышечная релаксация, регуляция вегетативной нервной системы), разучивают правила организации и проведения процедур релаксации;</p> <p>- знакомятся с основными признаками утомления и практикой использования видовых направлений релаксации;</p> <p>- знакомятся с релаксационными упражнениями на расслабление мышц и разучивают их в определённой последовательности, используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями физкультминутки;</p> <p>- знакомятся с релаксационными упражнениями на регуляцию вегетативной нервной системы, разучивают их в определённой последовательности и используют в режиме учебного дня в сочетании с упражнениями</p> |

| | | | |
|--|--|--|------------------|
| | | | физкультминутки. |
|--|--|--|------------------|

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.

4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|---|---|
| Теоретические сведения | |
| <p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Особенности дыхания, питьевой режим при занятиях легкой атлетикой. Контроль и самоконтроль. Особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.</p> | <p>Знакомство: - с правилами поведения на уроках легкой атлетики и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; - с видами легкой атлетики; - с особенностями дыхания, питьевого режима, контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой; - с особенностями бега на короткие, средние и длинные дистанции. Выполняют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. <i>Беседа. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с основными разделами Положения о соревнованиях, правилах допуска к их участию и оформления необходимых документов; - знакомятся с правилами соревнований по беговым и техническим дисциплинам (5-я ступень комплекса ГТО); - тренируются в оформлении заявки на самостоятельное участие в соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО.</p> |
| Специальная физическая подготовка | |
| <p>Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом.</p> | <p>Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.</p> |
| Бег | |
| <p>Бег 30м, бег 60м, бег 100-300м; повторный бег 2х200м. Кроссовый бег. Чередование ходьбы и бега 10-12 мин; равномерный медленный бег до 12 мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально); бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости и быстроты.</p> | <p><i>Кроссовый бег</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения; - знакомятся с образцом техники бега по изменяющемуся грунту, по наклонному склону (вверх и вниз);</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) дисциплинах лёгкой атлетики.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - сравнивают его технику с техникой гладкого бега, выделяют специфические особенности в выполнении; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по изменяющемуся грунту, выполняют его в полной координации; - разучивают подводящие упражнения к освоению техники бега по наклонному склону, выполняют его в полной координации; - консультации с учителем по составлению плана самостоятельных занятий кроссовым бегом для развития общей выносливости. <p><i>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах; - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физическим упражнениям планируют систему тренировочных занятий по лёгкой атлетике в части подготовки к выполнению требований беговых дисциплин комплекса ГТО, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса (образец учебника); - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - совершенствуют технику бега на короткие дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - развивают скоростные способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием интервалов отдыха и протяжённости учебной дистанции; - совершенствуют технику равномерного бега на средние дистанции с использованием подводящих и подготовительных упражнений; - развивают выносливость с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулированием скорости и протяжённости учебной дистанции; - консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению планов-конспектов. <p>Выполняют бег 30м, 60м, равномерный бег по учебной дистанции на результат. Играют: подвижные и спортивные игры с элементами бега.</p> |
|--|---|

Прыжки

Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», прыжки в высоту способом «перешагивание». Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» (с использованием иллюстративного материала):- закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину способом «согнув ноги»;

- контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах);
- знакомятся с образцом прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», сравнивают с техникой прыжка способом «согнув ноги», выделяют специфические особенности в выполнении фаз движения, делают выводы;
- описывают технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», определяют задачи последовательного её освоения;
- разучивают технику прыжка по фазам и в полной координации;
- контролируют технику выполнения прыжка другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах);
- консультации с учителем по планированию задач обучения техники выполнения прыжка в длину с разбега, способом «прогнувшись» для самостоятельных занятий.

Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах:

- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;
- определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений;
- планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам;
- развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений;
- развивают скоростно-силовые способности с использованием упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют

| | |
|--|--|
| | <p>величину отягощения и скорость выполнения упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов. <p>Выполняют прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту указанными способами на результат.</p> |
| Метание | |
| <p>Метание мяча на дальность; Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики. Подвижные и спортивные игры с элементами метаний.</p> | <p><i>Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах:</i>- проводят исходное тестирование и определяют различия между индивидуальными показателями и требованиями комплекса ГТО, устанавливают «ранги отставания» в результатах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определяют время участия в соревнованиях и на основе правил развития физических качества и обучения техники физических упражнений; - планируют систему тренировочных занятий в части подготовки по техническим дисциплинам, выделяют занятия технической и физической подготовкой в системе непрерывного тренировочного процесса; - составляют планы самостоятельных тренировочных занятий физической и технической подготовкой, распределяют их по тренировочным циклам; - развивают скоростно-силовые способности с использованием прыжковых упражнений без отягощения и с дополнительным отягощением, регулируют величину отягощения и скорость выполнения упражнений; - совершенствуют технику метания спортивного снаряда на дальность (теннисного мяча), используют подводящие и подготовительные упражнения; - консультации с учителем по выбору состава физических упражнений и их дозировки, планированию системы тренировочных занятий и составлению их планов-конспектов. <p>Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.</p> |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| <p>Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.</p> | <p>Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.</p> <p>Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.</p> |

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|---|--|
| Теоретические сведения | |
| <p>Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Одежда и обувь для занятий. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Страховка и самостраховка.</p> | <p>Знакомство: - с правилами поведения на уроках гимнастики и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; - с основами обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Беседа о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.</p> |
| Общефизическая подготовка. Строевые упражнения. | |
| <p>Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно; Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p> | <p>Выполняют: - строевые упражнения, перестроения и организующие команды; - повороты на месте, налево, направо и кругом; - общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; - комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p> |
| Специальная физическая подготовка | |
| Акробатические упражнения и развитие координационных способностей | |
| <p>Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках. Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики. Эстафеты, подвижные игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> | <p>Консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации и особенностям её самостоятельного освоения, использованию подготовительных и подводящих упражнений для закрепления техники отобранных акробатических упражнений. <i>Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с вольными упражнениями как упражнениями спортивной гимнастики, анализируют их общность и отличие от упражнений ритмической гимнастики; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных акробатических упражнений (кувырки, стойки, прыжки, гимнастический мостик и др.); - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений ритмической гимнастики и стилизованных общеразвивающих упражнений; - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений степ - аэробики;</p> |

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - составляют гимнастическую композицию из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики, упражнений степ - аэробики и акробатических упражнений, подбирают для неё музыкальное сопровождение (8—10 упражнений); - разучивают гимнастическую комбинацию по частям и в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинаций в полной координации другими учащимися, выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); - консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам и последовательности её разучивания на самостоятельных занятиях. <p>Выполняют акробатическую комбинацию и комбинацию ритмической гимнастики.</p> |
| Висы и упоры | |
| <p>Мальчики: Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока. Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши).</p> <p>Девочки: упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; на разновысоких брусьях: из виса на нижней жерди (н.ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж); из упора н.ж. опускание вперед в вис присев; из виса присев на н.ж. махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в.ж.; вис лежа на н.ж., сед боком на н.ж., соскок.</p> | <p><i>Гимнастическая комбинация на перекладине» (6- 8 упражнений (с использованием иллюстративного материала):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных висов и упоров, гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы движения и определяют их технические трудности; - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы её устранения (обучение в группах); - консультации с учителем по составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях с использованием подготовительных и подводящих упражнений. <p><i>Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине» (5—6 упражнений с использованием иллюстративного материала):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технику ранее освоенных упражнений на параллельных брусьях; - знакомятся с образцом гимнастических упражнений комбинации учителя, наблюдают и анализируют их выполнение, описывают фазы |

| | |
|--|--|
| | <p>движения и определяют их технические трудности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разучивают упражнения комбинации по фазам и в полной координации; - составляют комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений и комбинации в полной координации другими учащимися, сравнивают с иллюстративным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации с учителем по использованию подготовительных и подводящих упражнений, составлению индивидуальной гимнастической комбинации, способам её освоения на самостоятельных занятиях. Выполняют упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и параллельных брусьях. |
| Равновесие | |
| <p>Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях. Комбинация на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька, ходьба с взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колени в стойку боком к бревну).</p> | <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке; - повторяют упражнения на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись); - составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). <p><i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне, скамейке.</i> Выполняют гимнастические упражнения и комбинации на низком гимнастическом бревне.</p> |
| Лазание | |
| <p>Лазание по шесту и канату в 2-3 приёма</p> | <p><i>Лазание по канату в три приёма</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец учителя, определяют основные фазы движения и определяют их технические сложности, делают выводы; - описывают технику выполнения лазанья по канату в 2 и 3 приёма, разучивают выполнение упражнений по фазам и в полной координации; |

| | |
|---|--|
| | - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют лазание по канату в 3 и 2 приема. |
| Опорный прыжок | |
| Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 110 – 115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота – 110см); повторение ранее разученных опорных прыжков. | <i>Опорные прыжки</i> (с использованием иллюстративного материала):- повторяют технику ранее разученных опорных прыжков; - наблюдают и анализируют технику образца учителя, проводят сравнение с техникой ранее разученных опорных прыжков и выделяют отличительные признаки, делают выводы, описывают разучиваемые опорные прыжки по фазам движения; - разучивают технику опорных прыжков по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения опорных прыжков другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Выполняют опорные прыжки разученными способами. |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из вися; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания. | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из вися; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля. |

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

4.3.1. БАСКЕТБОЛ.

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|--|--|
| Теоретические сведения | |
| Правила техника безопасности на уроках баскетбола. Понятие о психическом и физическом здоровье. Специальная физическая подготовка баскетболиста. Методика развития скоростно-силовых качеств, ловкости. Правила игры. Поведение во время соревнований. | Знакомство: - с правилами поведения на уроках баскетбола и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; - с историей развития баскетбола; - с основными правилами игры; - со специальной физической подготовкой баскетболиста и методикой развития скоростно-силовых качеств, ловкости и прыгучести. Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, о психическом и физическом здоровье. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола. |
| Специальная физическая подготовка | |

| | |
|--|---|
| <p>Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, ловкость и гибкость), подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.</p> | <p>Выполняют: ускорение с разных исходных положений 5, 10, 15, 20м; «челночный» бег 4x10м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощением, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости, эстафеты.</p> |
| Технико-тактическая подготовка | |
| <p>Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя руками и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.</p> | <p><i>Повороты с мячом на месте</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технические действия баскетболиста без мяча; - знакомятся с образцом техники поворотов туловища в правую и левую сторону, анализируют технику выполнения и разучивают по образцу. <p><i>Передача мяча одной рукой от плеча и снизу</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют технические передачи мяча двумя руками от груди и снизу; - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой от плеча, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах); - знакомятся с образцом техники передачи мяча одной рукой снизу, анализируют фазы движения и технические особенности их выполнения; - разучивают технику передачи мяча одной рукой от плеча по образцу (обучение в парах). <p><i>Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепляют и совершенствуют бросок мяча в корзину двумя руками от груди; - знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками от груди, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; - описывают технику выполнения броска мяча двумя руками в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину двумя руками в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации с учителем по определению задач самостоятельного обучения технике броска и последовательности их решения во время |

| | |
|--|--|
| | <p>самостоятельных занятий.</p> <p><i>Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с образцом техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, сравнивают её с техникой броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, находят общие и отличительные признаки, выделяют фазы движения, делают выводы о технических особенностях их выполнения; - описывают технику выполнения броска мяча одной рукой в прыжке, определяют задачи самостоятельного обучения и последовательность их решения, разучивают бросок по фазам и в полной координации; - контролируют технику выполнения броска мяча в корзину одной рукой в прыжке другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических действий (обучение в командах); - консультации с учителем по определению задач для обучения технике броска и последовательности их решения во время самостоятельных занятий. <p>Выполняют: различные передвижения и остановки, технические приемы нападения и защиты; асинхронное ведение мяча без зрительного контроля, «перекладывание» мяча при сопротивлении защитника; броски 1-ой рукой сверху в прыжке, 2-мя руками сверху с места и в движении с сопротивлением защитника; штрафной бросок; броски мяча в корзину после «двойного шага»; накрытия мяча; борьбу за мяч, отскочивший от щита.</p> |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| <p>Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.</p> | <p>Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.</p> <p>Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, основные правила игры, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.</p> |

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся | | |
|--|-------------------------------------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» |
| 6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3м от щита: мальчики | 3 | 2 | 1 |
| 6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девочки | 3 | 2 | 1 |
| 6 штрафных бросков: мальчики | 4 | 2 | 1 |
| девочки | 3 | 2 | 1 |

4.3.2. ВОЛЕЙБОЛ.

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|--|---|
| Теоретические сведения | |
| Техника безопасности на уроках волейбола. Правила и организация игр (судейство, жесты судьи). Самоконтроль и контроль над физическим состоянием во время игры. | <p>Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола и требованиями к обязательному их соблюдению;</p> <ul style="list-style-type: none"> - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с историей развития волейбола; - с основными правилами игры; - с правилами организации игр, судейство и жесты судьи. <p>Беседа о гигиене тела, одежды, спортивной формы, режиме дня учащегося, физиологических основ воспитания физических качеств. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.</p> |
| Специальная физическая подготовка | |
| Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. | Выполняют: бег с ускорением, броски набивного мяча, прыжки через скакалку, «челночный бег», прыжки на двух ногах, через гимнастическую скамейку, подтягивание, наклон туловища вперед сидя. |
| Технико-тактическая подготовка | |
| 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. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты | <p><i>Прямой нападающий удар</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с образцом техники прямого нападающего удара, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической их сложности, сравнивают с фазами верхней прямой подачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - описывают технику прямого нападающего удара, формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения для освоения прямого нападающего удара, обучаются отдельным фазам и выполнению техники в полной координации; - контролируют технику выполнения прямого нападающего удара другими учащимися, |

| | |
|--|---|
| | <p>сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах).</p> <p>Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления.</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с образцом техники блокирования мяча в прыжке с места, наблюдают и анализируют его технические особенности, выделяют фазы движения, делают выводы о технической сложности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулируют задачи обучения и планируют последовательность их решения; - разучивают подводящие и имитационные упражнения, технику выполнения в полной координации (обучение в парах и группах); - контролируют технику выполнения индивидуального блокирования мяча в прыжке с места другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p><i>Тактические действия в игре волейбол</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся и разучивают тактическую схему нападения через передачу мяча игроку передней линии (в условиях учебной игровой деятельности); - совершенствуют игровые действия в нападении и защите, играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах). |
|--|---|

Домашние задания (самостоятельные занятия)

| | |
|--|---|
| <p>Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания.</p> | <p>Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.</p> <p>Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, основные правила игры, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.</p> |
|--|---|

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся | | |
|--|-------------------------------------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» |
| Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: | 5 | 4 | 3 |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| мальчики | 4 | 3 | 2 | |
| девочки | | | | |
| Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах: мальчики | 4 | 3 | 2 | |
| девочки | 3 | 2 | 1 | |
| Верхняя прямая подача (7 попыток): мальчики | 4 | 3 | 2 | |
| девочки | 3 | 2 | 1 | |

4.3.3. ФУТБОЛ.

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|--|---|
| Теоретические сведения | |
| Техника безопасности на уроках футбола. Спортивный режим и питание юного футболиста. Основные понятия судейства и арбитража. | Знакомство: - с правилами поведения на уроках футбола и требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; - со спортивным режимом и питанием юного футболиста; - с основными понятиями судейства и арбитража. Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола. |
| Специальная физическая подготовка | |
| Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость). | Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3x10м, 5x6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств. |
| Технико-тактическая подготовка | |
| 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). | <i>Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол (с использованием иллюстративного материала Интернета):</i> - знакомятся с тактической схемой игры «4-4-2» в классическом футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают стандартные игровые комбинации «смена мест» и «стенка» в условиях игровой деятельности (обучение в группах); - знакомятся с тактической схемой игры «3-1» в мини-футболе, возможными схемами взаимодействия игроков в условиях игровой деятельности; - разучивают возможные варианты игровой комбинации «от своих ворот» в условиях игровой деятельности (обучение в командах); - играют по правилам классического футбола и мини-футбола с использованием разученных |

| | |
|---|--|
| | технических и тактических действий (обучение в командах). |
| Домашние задания (самостоятельные занятия) | |
| Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Теоретические знания. | Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, основные правила игры, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля. |

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся | | |
|--|-------------------------------------|--------|--------|
| | «5» | «4» | «3» |
| 5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в заданную часть ворот: мальчики или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11 м: девочки | 4-5 3-5 | 3 2 | 2 1 |
| 5 попыток обводки стоек (фишек): мальчики девочки | 4-5 3-5 | 3 2 | 2 1 |

5. Модуль «СПОРТ»

| Содержание учебного материала | Виды деятельности |
|---|---|
| Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | <i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). Физическая подготовка: - осваивают содержания модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. |

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (8 класс)

| № п/п | Учащиеся, оценка Нормативы, испытания | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30м (сек) | 4,8 | 5,1 | 5,6 | 5,2 | 5,6 | 5,8 |
| 2 | Бег 60м (сек) | 9,4 | 9,8 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| 3 | Бег 500м (мин) | 1,45 | 1,55 | 2,15 | 2,15 | 2,30 | 2,55 |

| | | | | | | | |
|----|---|---------|---------|---------|-------|----------|-------|
| 4 | Бег 1000м (мин) | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| 5 | Бег 2000м (мин) | 9,30 | 9,50 | 10,30 | 11,00 | 12,30 | 13,20 |
| 6 | Челночный бег 4х9м (сек) | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| 7 | Челночный бег 3х10м (сек) | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 175 | 160 | 170 | 165 | 145 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 340 | 290 | 350 | 300 | 260 |
| 10 | Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см) | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 11 | Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа 90 см | 9 25 | 7 18 | 5 15 | | 16 14 | 10 |
| 12 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.) | 65 | 58 | 40 | 75 | 65 | 50 |
| 13 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 27 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 14 | Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/ за 1 мин.) | 48 | 43 | 38 | 40 | 35 | 26 |
| 15 | Наклоны вперед из положения, сидя (см) | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| 16 | Метание теннисного мяча на дальность (м) | 35 | 30 | 28 | 25 | 22 | 18 |

Критерии оценивания для учащихся, отнесённых к подготовительной и специально медицинской группе здоровья

При оценивании обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной группе, учитываются некоторые ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными обучающимися на предстоящий урок (теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Оценивание учащихся освобождённых от занятий физической культурой (Спецгруппы А, Б) или освобождённых после болезни.

Во время урока физкультуры освобождённый учащийся находится в спортивном зале (спортивной площадке) вместе с классом. Если урок последний, то по заявлению родителей и согласованию с администрацией школы, ученик может, находится дома.

После предоставления справки об освобождении от физической нагрузки на уроках физкультуры или обоснованного заявления от родителей (подтверждённого в дальнейшем справкой от врача), учитель выдаёт ученику задания по теоретической подготовке по изучаемой теме.

Опрос освобождённых учащихся может производиться в устной, письменной, тестовой форме. Учащийся также может сдать реферат с устной его защитой.

При оценивании реферата учитывается:

- правильность оформления
- соответствие содержания заявленной теме, полнота раскрытия темы
- устный ответ (краткий обзор написанного реферата, ответы на вопросы по реферату)

Оценка успеваемости теоретических знаний по разделам программы:

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 (устный, письменный), тестирование.

| | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|------------|------------|------------|------------|

| | | | |
|--|---|--|---------------------------------|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За незнание материала программы |
|--|---|--|---------------------------------|

Требования к выполнению реферата по физической культуре.

Рефераты по физической культуре пишут обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе и освобожденные от занятий по физической культуре по болезни или после неё. Реферат является самостоятельной работой ученика, выполняется в течение четверти.

Цель реферата: провести углублённое изучение проблемы, гипотезы, или выбранного вида спорта.

1) Правильно сформулировать тему реферата (согласно с учителем)

2) Составить план реферата, который должен как можно полнее раскрыть тему теоретической или исследовательской работы

Примерный план.

1) В вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично

2) Краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила

3) История развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно!)

4) Значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:

а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).

б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.

в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.

г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.

д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.

5) Заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения школы (команды, личностные достижения, планы на будущее).

6) Исследование через анкету: насколько популярен данный вид спорта (система упражнений) среди учеников вашего класса (параллели) и выясните причины высокой/низкой популярности данного вида спорта (системы упражнений).

Выполнение реферата на оценку 5 предполагает обязательное выполнение 6-ого пункта.

Примерное распределение учебного времени (2/3 часа в неделю) для изучения учебного материала 5-9 класс

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
|----------------------------|---|---------------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | Класс | | | | |
| | | V | VI | VII | VIII | IX |
| Инвариантные модули | | 68/72 | 68/72 | 68/72 | 68/72 | 68/72 |
| 1 | Раздел 1. Знания о физической культуре | В процессе уроков | | | | |
| 2 | Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | В процессе уроков | | | | |
| 3 | Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе уроков | | | | |
| 4 | Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 4.1. | Модуль «Легкая атлетика» | 18/21 | 18/21 | 18/21 | 18/18 | 18/18 |
| 4.2. | Модуль «Гимнастика» | 18/18 | 18/18 | 18/18 | 18/21 | 18/21 |
| 4.3. | Модуль «Спортивные игры» | 32/33 | 32/33 | 32/33 | 32/33 | 32/33 |
| 4.3.1 | - Баскетбол | | | | | |
| 4.3.2 | - Волейбол | | | | | |
| 4.3.3 | - Футбол | | | | | |
| <i>Вариативные модули</i> | | - /30 | - /30 | - /30 | - /30 | - /30 |
| 5 | Модуль «Спорт» | - /30 | - /30 | - /30 | - /30 | - /30 |
| | Итого | 68/102 | 68/102 | 68/102 | 68/102 | 68/102 |

8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Кол- часов | 8-Б Дата план | 8-Б Дата факт | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|---------------|---------------------|---------------------|---|
| 1. | ТБ на уроках. Акробатические комбинации. Физическая культура в современном обществе | 1 | 02.09.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 2. | Акробатические комбинации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | 03.09.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 3. | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Коррекция нарушения осанки | 1 | 09.09.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 4. | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 | 10.09.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 5. | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 | 16.09.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 6. | Гимнастическая комбинация на перекладине. Составление планов для самостоятельных занятий | 1 | 17.09.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 7. | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Коррекция избыточной массы тела | 1 | 23.09.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 8. | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 | 24.09.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 9. | Теория: страховка при выполнении упражнений. «Казачьи силовые упражнения». | 1 | 30.09.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 10. | Ходьба, пробежки по бревну, хлопки под ногой. Соскок прогнувшись | 1 | 01.10.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 11. | Подтягивания в висе. Упражнения на бревне; сед углом, ласточка, соскок | 1 | 07.10.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 12. | Подъём переворотом, перемах, оборот вперёд, соскок прогнувшись. | 1 | 08.10.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 13. | ОРУ с гимнастическим обручем. Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперёд и назад в группировке, стойка на лопатках. | 1 | 14.10.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 14. | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты на месте, перестроения. Кувырки вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. | 1 | 15.10.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |

| | | | | | |
|-----|---|---|------------|--|---|
| 15. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Прыжок, ноги врозь и согнув ноги | 1 | 21.10.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 16. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Прыжок, ноги врозь и согнув ноги | 1 | 22.10.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 17. | Упражнения на бревне. Ходьба, пробежки, развороты, сед углом | 1 | 05.11.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 18. | Упражнения на бревне. Ходьба, пробежки, развороты, сед углом | 1 | 11.11.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 19. | ТБ. На уроке Развитие быстроты и скоростной выносливости. Закрепление техники низкого старта и стартового разбега. | 1 | 12.11.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 20. | Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта. Разучивание комплекса специальных беговых и прыжковых упражнений. | 1 | 18.11.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 21. | КУ – бег 60м. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. | 1 | 19.11.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 22. | Развитие скоростно – силовых качеств, разучивание комплекса специальных прыжковых упражнений. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. | 1 | 25.11.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 23. | Разучивание комплекса л/а упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 | 26.11.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 24. | КУ – прыжок в длину с разбега. Закрепление техники метания с 3х шагов разбега. | 1 | 02.12.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 25. | Развитие быстроты и скоростной выносливости. Закрепление техники низкого старта и стартового разбега. | 1 | 03.12.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 26. | Закрепление техники метания с 3х шагов разбега. | 1 | 09.12.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 27. | Закрепление техники метания с 3х шагов разбега. | 1 | 10.12.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 28. | Баскетбол. Беседа по ТБ. На уроке Повороты с мячом на месте | 1 | 16.12.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 29. | Повороты с мячом на месте | 1 | 17.12.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |

| | | | | | |
|-----|---|---|------------|--|---|
| 30. | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | 23.12.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 31. | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Упражнения для профилактики утомления | 1 | 24.12.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 32. | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | 28.12.2024 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 33. | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | 13.01.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 34. | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | 14.01.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 35. | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | 20.01.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 36. | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 21.01.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 37. | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 27.01.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 38. | Волейбол. Беседа по ТБ. Перемещение игрока. | 1 | 28.01.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 39. | Нижняя подача. Прием мяча. | 1 | 03.02.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 40. | Нижняя подача. Прием мяча. | 1 | 04.02.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 41. | Верхняя подача. Прием мяча. | 1 | 10.02.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 42. | Верхняя подача. Прием мяча. | 1 | 11.02.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 43. | Подача в заданную зону. | 1 | 17.02.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 44. | Прямой нападающий удар | 1 | 18.02.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 45. | Прямой нападающий удар | 1 | 25.02.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 46. | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 01.03.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |

| | | | | | |
|-----|---|---|------------|--|---|
| 47. | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 03.03.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 48. | Тактические действия в защите | 1 | 04.03.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 49. | Тактические действия в защите | 1 | 11.03.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 50. | Тактические действия в нападении | 1 | 15.03.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 51. | Тактические действия в нападении | 1 | 17.03.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 52. | Перемещение игрока. Учебная игра | 1 | 22.03.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 53. | Нижняя подача. Прием мяча. Учебная игра | 1 | 24.03.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 54. | Футбол. Беседа по ТБ. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 | 25.03.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 55. | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 | 07.04.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 56. | Правила игры в мини-футбол | 1 | 08.04.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 57. | Правила игры в мини-футбол | 1 | 14.04.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 58. | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | 15.04.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 59. | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | 22.04.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 60. | Легкая атлетика. Беседа по ТБ. Бег на короткие дистанции. Адаптивная и лечебная физическая культура | 1 | 26.04.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 61. | Бег на средние дистанции. Профилактика умственного перенапряжения | 1 | 28.04.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 62. | Бег на длинные дистанции. Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 29.04.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 63. | Бег на длинные дистанции | 1 | 05.05.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |

| | | | | | |
|--|--|----|------------|--|---|
| 64. | Прыжки в длину с разбега. Способы учёта индивидуальных особенностей | 1 | 06.05.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 65. | Прыжки в длину с разбега | 1 | 12.05.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 66. | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | 13.05.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 67. | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | 19.05.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| 68. | КУ – проведение комплекса ОРУ и спец. л/а упражнений. Развитие общей выносливости. | 1 | 20.05.2025 | | https://resh.edu.ru/?ysclid=lmf4td2os7871273169 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68 | | 68 | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕС

ПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Журналы и газеты по физической культуре

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»
<http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».
<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

Методические материалы

<https://fk-i-s.ru/liter> - Книги по физической культуре и спорту
<https://resh.edu.ru/subject/9/> - Российская электронная школа (РЭШ)
<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
<http://fizkultura-na5.ru/> - Физкультура на «5»
<http://fizkulturnica.ru/> - Здоровый образ жизни
<https://eor-np.ru/taxonomy/term/114> - электронные образовательные ресурсы по физкультуре
<http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 - Методсовет. Методический портал учителя физической культуры
<https://spo.1sept.ru/urok/> - Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://www.fizkult-ura.ru/> - Сайт «ФизкультУра»
<http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни.
<https://fizcultura.ucoz.ru/> - ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры
<http://fizkultura-na5.ru/> - На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно-тематическое планирование для всех классов, кроссворды, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...
<http://fizkulturnica.ru/> - Сайт, предназначен для учителей физической культуры, учеников и их родителей.
<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html> - Методика развития взрывной силы ног
<http://ds31.centerstart.ru/> - Рекомендации инструктора по физкультуре
<http://www.kazedu.kz/> - Комплекс упражнений по физической культуре
<http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php> - Праздник День физкультурника
<http://summercamp.ru/> - Комплекс упражнений для детей 8-12 лет
<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> - Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки
http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp_88949i15913.html - Упражнения для детей с ДЦП.
Лечебная физкультура при ДЦП
<http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html> - Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)
<http://sport-men.ru/> - Обучение игры в баскетбол. Обучение технике финиша. Обучение технике плавания
<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html> - Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры.
<https://www.uchportal.ru/load/100> - Учительский портал. Методические разработки по физической культуре
<http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detey-3-4-let-poleznye-fizicheskieuprazhneniya/> - Гимнастика для детей 3-4 Лет. Полезные Физические Упражнения
<http://pedsovet.su/load/98> - Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре
<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/> - Сайт «Живи ярко! Живи спортом!» Педагогическая копилка (рабочие программы, тематическое планирование и др.)
https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 - Современный учительский портал. Разработки уроков физической культуры.
<https://uchitelya.com/fizkultura/> - Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и проекты. Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр. Описания техник и упражнений для их отработки. Планы

предметных недель и соревнований

<https://konspektka.ru/fizkultura/> - Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре
https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/

- Методические пособия по физической культуре

<https://www.1urok.ru/categories/17?page=1> - Современный урок физической культуры

<https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/> - Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры.

http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/ Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей физкультуры

<https://fb.ru/article/387878/bazovye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> - Базовые виды спорта

https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta - Виды современного спорта

<http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf> -

Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы

<https://clck.ru/LbZS9> - Электронные учебники по физической культуре

<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura> - Сайт "Копилка уроков": 1 -4 классы. "Гимнастика". 5 - 9 классы
"Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости"

https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm - портала Единого содержания общего образования

<https://fgosreestr.ru> - реестра примерных основных общеобразовательных программ

<https://edsoo.ru/constructor/> - конструктор рабочих программ

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm - методические видеоуроки для педагогов

https://edsoo.ru/Metodicheskie_posobiya_i_v.htm - учебные пособия

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/> - Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://urok.1sept.ru/> - «Открытый урок. Первое сентября»

<http://www.nachalka.com/> - «Начальная школа»

<http://www.solnet.ee/> - Детский портал «Солнышко»

<https://levico.ru/> - Шахматы онлайн

<http://school-collection.edu.ru/> - Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com - Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://metodsovet.ru/dir/fiz_kultura/ - Образовательные сайты для учителей физической культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры

<http://zdd.1september.ru/> - сайт учителя физической культуры

<https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI> - Видеоурок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики

<https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA> - Видеоурок. Спортивные игры, Гимнастика

Для проведения тестирования возможно воспользоваться данными сайтами:

https://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura

<https://testedu.ru/test/fizkultura/>

<https://videouroki.net/tests/fizkultura/>

Сайты спортивных федераций РФ

<http://www.basket.ru> — Федерация баскетбола

<http://www.aerobics.ru> — Федерация аэробики

<http://www.billiard-info.ru> — Федерация бильярдного спорта

<http://www.volley.ru> — Федерация волейбола