

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №1» города Смоленска**

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом  
совете

Протокол №1  
от «31» 08 2023 г.



**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающихся с задержкой психического развития(0.7),  
8 класс(инклюзивное образование)**

**Лысиченкова Вячеслава Ильича,  
учителя физической культуры,  
высшей квалификационной категории**

**2023/ 2024 учебный год**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с ЗПР, вариант 7 разработана в соответствии с ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ и с учетом Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования.

При создании адаптированной рабочей программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации адаптированная рабочая программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Основной целью Адаптированная рабочая программа по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности с ОВЗ, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся с ОВЗ 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.

Развивающая направленность Адаптированной рабочей программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение Адаптированной рабочей программой по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет определенную трудность для обучающихся с ЗПР. Это связано с особенностями мыслительной деятельности, внимания, памяти, трудностями самостоятельной организации своей учебной деятельности, сложностями при работе в команде. Содержание программы позволяет совершенствовать познавательную деятельность обучающихся с ЗПР за счет овладения мыслительными операциями сравнения, синтеза, формирования возможностей совместной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать обучающиеся с ЗПР по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающиеся с ЗПР, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающиеся с ЗПР к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### ***В области трудовой культуры:***

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

### ***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся с ЗПР.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

***В области нравственной культуры:***

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

#### ***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### ***В области эстетической культуры:***

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### ***В области коммуникативной культуры:***

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

#### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### ***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

#### ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

#### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).*

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Физическая культура

**Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Знания о физической культуре

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

### **ОСОБЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ДЛЯ КОТОРЫХ РАЗРАБОТАНА АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 8 КЛАССЕ(ОВЗ) (0.7.)**

Адаптированная рабочая программа рассчитана на учащихся имеющих задержку психического развития, поэтому при ее составлении учитывались следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объем памяти, неточность и затруднения при воспроизведении материала, не сформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, негрубые нарушения речи.

Процесс обучения таких школьников на уроках физической культуры имеет коррекционно - развивающий характер, что выражается в использовании упражнений, направленных на коррекцию имеющихся у учащихся недостатков в здоровье и опирается на субъективный опыт учащихся, связь изучаемого материала с реальной жизнью. Специфические нарушения восприятия у детей с ЗПР определяют ограниченность и фрагментарность их представлений об окружающем мире.

Задержка психического развития (ЗПР) – темповое отставание развития психических процессов и незрелость эмоционально-волевой сферы у детей, которые потенциально могут быть преодолены с помощью специально организованного обучения в том числе на уроках физической культуры.

Задержка психического развития характеризуется недостаточным уровнем развития моторики, речи, внимания, памяти, мышления, регуляции и саморегуляции поведения, примитивностью и неустойчивостью эмоций, плохой успеваемостью на уроках. Нарушения интеллекта у детей с задержкой психического развития носят легкий характер, однако затрагивают все интеллектуальные процессы: память, мышление, речь, восприятие, внимание, в связи с чем требуется постоянное повторение теоретических основ необходимых для выполнения упражнений.

Восприятие у ребенка с ЗПР фрагментарно, замедленно, неточно. Отдельные анализаторы работают полноценно, однако ребенок испытывает трудности при формировании целостных образов окружающего мира. Лучше развито зрительное восприятие, хуже – слуховое, поэтому объяснение учебного материала детям с задержкой психического развития должно сочетаться с наглядной

опорой, поэтому при объяснении нового материала используются тематические таблицы.

Внимание у детей с задержкой психического развития неустойчиво, кратковременно, поверхностно. Любые посторонние стимулы отвлекают ребенка и переключают внимание.

Ситуации, связанные с концентрацией, сосредоточенностью на чем-либо, вызывают затруднения. В условиях переутомления и повышенного напряжения обнаруживаются признаки дефицита внимания.

Память у детей с задержкой психического развития характеризуется мозаичностью запоминания материала, слабой избирательностью, преобладанием наглядно-образной памяти над вербальной, низкой мыслительной активностью при воспроизведении информации.

У детей с задержкой психического развития более сохранно наглядно-действенное мышление; более нарушенным оказывается образное мышление ввиду неточности восприятия. Абстрактно-логическое мышление невозможно без помощи учителя. Дети с ЗПР испытывают трудности с анализом и синтезом, сравнением, обобщением; не могут упорядочить события, построить умозаключение, сформулировать выводы.

Специфика речи у детей с задержкой психического развития отличается искажением артикуляции многих звуков, нарушением слуховой дифференциации, резким ограничением словарного запаса, трудностью произвольного контроля за грамматическим оформлением речи, затруднениями построения связного высказывания, речевой инактивностью. Наиболее часто ЗПР сочетается с задержкой речевого развития.

Личностная сфера у детей с задержкой психического развития характеризуется эмоциональной лабильностью, легкой сменой настроения, внушаемостью, безынициативностью, безволием, незрелостью личности в целом. Могут отмечаться аффективные реакции, агрессивность, конфликтность, повышенная тревожность. Дети с задержкой психического развития часто замкнуты, предпочитают играть в одиночку, не стремятся контактировать со сверстниками. Игровая деятельность детей с ЗПР отличается однообразием и стереотипностью, отсутствием развернутого сюжета, бедностью фантазии, несоблюдением игровых правил. Особенности моторики включают двигательную неловкость, недостаточную координацию - поэтому детей сложно сконцентрировать внимание, например при работе с мячом.

В соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта на уроках подчеркивается, что физическая культура — наука практическая. Поэтому в данной программе рассматриваются такие методологические понятия учебного предмета, как детальное объяснение нового материала, работа по образцу, подвижные игры и т.д..

Адаптированная рабочая программа практико - ориентирована: все упражнения даются в плане их практического значения и безопасного применения на практике: самостоятельное выполнение физических упражнений вне школы для развития двигательной активности.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 класс (ОБЗ)

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
1		Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. Стартовый контроль	Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи	Развитие уверенности в своих силах	Компьютер, экран, учебная презентация, видеоролики
<b>Легкая атлетика ( 11 часов)</b>						
2		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Техника низкого старта. Низкий старт, 30 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют	Овладение навыками коммуникации и Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно	Секундомер, колодки, свисток, флажки

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	ориентироваться в любой жизненной ситуации.	
3		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Овладение навыками коммуникации Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Секундомер, колодки, свисток, флажки
4		Беговые упражнения. Спринтерский бег	Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола)	Развитие уверенности в своих силах;	Секундомер, колодки, свисток, флажки
5		Беговые	Техника передачи и приема	Описывают технику выполнения беговых	Овладение	Секундомер,

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения. Эстафетный бег.	эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку	упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	навыками коммуникации	колодки, свисток, флажки
6		Беговые упражнения. Эстафетный бег	Техника приема и передачи эстафетной палочки. Техника передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи. Встречная эстафета 8 × 60 м	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. Показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции. Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола)	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Секундомер, колодки, свисток, флажки, эстафет-ные палочки, предметы для передачи (кубики, мячи)
7		Беговые упражнения. Техника бега на средние	Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Специальные беговые упражнения. Понятие и	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют	Развитие уверенности в своих силах;	Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		дистанции	темпе упражнения. Упражнения на развитие выносливости	вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
8		Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м). Упражнения на развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Овладение навыками коммуникации	Секундомер, свисток
9		Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и упражнений силового характера	Овладение навыками коммуникации	Секундомер, свисток, спортивный инвентарь (мячи,

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			способностей. Понятие об объеме упражнения	(ОФП)		скакалки, конусы, барьеры)
10		Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	Техника разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Упражнения на развитие силы, быстроты. Основы обучения и самообучения двигательным действиям	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Демонстрационные пособия (плакаты), гимнастические маты, стойки, планка, мел
11		Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в	Развитие уверенности в своих силах;	Гимнастические маты, стойки, планка, мел

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
				процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
12		Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание»	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Овладение навыками коммуникации	Гимнастические маты, стойки, планка, мел, протоколы для судейской практики
<b>Волейбол (16 часов)</b>						
13		Волейбол. Приём и передача мяча в парах	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча в парах комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру. Приём и передача мяча у стены. Подвижные игры: «Лапта	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Развитие уверенности в своих силах;	Мяч волейбольный, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			волейболистов», «Свеча»			
14		Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением	Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении с перемещением (в парах и у стены). Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Овладение навыками коммуникации	Мяч волейбольный, свисток
15		Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи	Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Волейбол по упрощённым правилам	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Мяч волейбольный, свисток
16		Волейбол.	Приём и передача двумя	Описывают технику игровых действий и	Овладение	Мяч

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи	руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперёд, захлестыванием голени и др. беговыми и прыжковыми упражнениями. Комбинации состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи в тройках. Волейбол по упрощённым правилам	приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	навыками коммуникации	волейбольный, свисток
17		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку)	Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением различными способами. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и	Развитие уверенности в своих силах;	Мяч волейбольный, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку). Волейбол по упрощённым правилам	управляют своими эмоциями		
18		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки)	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке на месте и с передвижением вдоль сетки. Волейбол по упрощённым правилам	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Овладение навыками коммуникации	Мяч волейбольный, свисток
19		Волейбол. Приём нижней прямой подачи	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи двумя	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно	Мяч волейбольный, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			руками снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу»	технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	ориентироваться в любой жизненной ситуации.	
20		Волейбол. Приём нижней прямой подачи	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи в парах. Приём нижней прямой подачи с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу»	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Овладение навыками коммуникации	Мяч волейбольный, свисток
21		Волейбол. Верхняя прямая подача	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной	Мяч волейбольный, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			с расстояния 3–5 метров. Учебная игра в волейбол		ситуации.	
22		Волейбол. Верхняя прямая подача	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Развитие уверенности в своих силах;  Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Мяч волейбольный, свисток
23		Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Метание малого мяча через сетку имитируя нападающий удар. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Развитие уверенности в своих силах;  Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Мяч волейбольный, свисток, малый мяч

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
24		Волейбол. Нападающий удар по мячу брошенному партнёром	Передвижение вдоль сетки имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Нападающий удар по мячу находящемуся в держателе или на руке партнёра. Нападающий удар по мячу брошенному партнёром Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Овладение навыками коммуникации	Мяч волейбольный, свисток
25		Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Развитие уверенности в своих силах;  Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Мяч волейбольный, свисток
26		Волейбол. Индивидуальное блокирование	Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие умения правильно ориентироват	Мяч волейбольный, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		в прыжке с места	нижней. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Блокирование мяча перебрасываемого через сетку двумя руками в прыжке с места. Одиночный блок. Учебная игра в волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	ься в любой жизненной ситуации.	
27		Волейбол. Страховка при блокировании	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападающий удар с последующим блокированием. Верхняя прямая подача. Расположение игроков при атакующем ударе и при блокировании. Учебная игра в волейбол	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Овладение навыками коммуникации	Мяч волейбольный, свисток
28		Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в	Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи. Прямой нападающий удар с последующим блокированием. Верхняя	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной	Мяч волейбольный, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		нападении и защите	прямая подача. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол	игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	ситуации.	
<b>Гимнастика (5 часов)</b>						
29		Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Общеразвивающие упражнения на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. Техника безопасности	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Гимнастические маты, гимнастическая скамейка
30		Опорный прыжок	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110–115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать	Развитие уверенности в своих силах;	Гимнастический козел, гимнастический мост

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			ширину, высота 110 см) (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению	Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	
31		Акробатика. Лазанье	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д)	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению	Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Гимнастические маты, канат, гимнастический шест, гантели
32		Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в виси (м). Общеразвивающие	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют	Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Гимнастическое бревно, гимнастическая перекладина

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			упражнения с мячом	технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению		
33		Упражнения на гимнастических брусьях	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д). Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди (д). Упражнения на развитие гибкости Комбинации из разученных упражнений.	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении	Развитие уверенности в своих силах;  Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Гимнастические брусья
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности ( 2 часа)</b>						
34		Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и	Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности	Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Проектор, экран, компьютер, учебная презентация

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями			
35		Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних заданий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Анализируют динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют прирост этих показателей по четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Демонстрируют оформленный дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности	Развитие уверенности в своих силах;  Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	
<b>Баскетбол (13 часов)</b>						
36		Баскетбол. Передвижения игрока	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Овладение навыками коммуникации	Баскетбольные мячи

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Физические способности и их влияние на физическое развитие	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности		
37		Баскетбол. Ведение мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Баскетбольные мячи
38		Баскетбол. Ведение мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают	Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Баскетбольные мячи

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	технику безопасности		
39		Баскетбол. Накрывание мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Баскетбольные мячи
40		Баскетбол. Накрывание мяча	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой	Баскетбольные мячи

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей		жизненной ситуации.	
41		Баскетбол. Бросок мяча	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. оказание первой помощи при ушибах и растяжении	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Баскетбольные мячи
42		Баскетбол. Перехват мяча	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироват	Баскетбольные мячи

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты		ься в любой жизненной ситуации.	
43		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Упражнения на развитие быстроты	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Баскетбольные мячи
44		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения. передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Развитие уверенности в своих силах;  Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Баскетбольные мячи

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
45		Баскетбол. Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 2, 3 × 3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Баскетбольные мячи
46		Баскетбол. Взаимодействие игроков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 3, 4 × 4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Баскетбольные мячи

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Упражнения на развитие выносливости			
47		Баскетбол. Взаимодействие игроков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Развитие уверенности в своих силах;  Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Баскетбольные мячи
48		Баскетбол. Взаимодействие игроков	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Баскетбольные мячи

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			Упражнения на развитие силовых способностей			
<b>Знания о физической культуре (2 часа)</b>						
49		Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Упражнения для разминки (обычной, спортивной)	Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Составляют комплексы упражнений для разминки	Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Проектор, экран, компьютер, учебная презентация
50		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Составляют и демонстрируют комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей из числа ранее изученных	Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Проектор, экран, компьютер, учебная презентация
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>						
51		Прикладно-ориентированные	Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение	Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют		Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		упражнения	равновесия. Комплексы упражнений в режиме дня (физкультминут, физкультпауз)	характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
52		Прикладно-ориентированные упражнения	Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах. Комплекс упражнений на развитие физических качеств	Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Секундомер, свисток
53		Прикладно-ориентиро-	Передвижение прыжками по склону, сыпучему	Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают	Развитие уверенности	Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		ванные упражнения	<p>грунту.</p> <p>Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее.</p> <p>Поведение обучающимися разминки перед началом занятий</p>	<p>ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>	<p>в своих силах;</p> <p>Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.</p>	
54		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	<p>Кроссовый бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Техника старта, стартового разгона. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>	<p>Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.</p>	Секундомер, свисток
55		Беговые упражнения.	Бег по пересеченной местности до 17 мин.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно,	Развитие уверенности	Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Кроссовая подготовка	Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие силы. Преодоление вертикальных препятствий. Положение туловища при прохождении дистанции	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	в своих силах;  Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	
56		Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности до 20 мин. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Техника бега по дистанции, финиширование	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Секундомер, свисток
57		Беговые упражнения. Кроссовая	Кроссовый бег 3000 м (2000 м). Специальные беговые упражнения.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки	Развитие умения правильно	Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		подготовка	Упражнения на развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	ориентироваться в любой жизненной ситуации.	
58		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скорости	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Секундомер, свисток
59		Прыжковые упражнения. Прыжок в	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные прыжковые	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют	Развитие адекватных представлений	Секундомер, свисток

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		длинным способом «согнув ноги»	упражнения. Техника движения в полете. Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов). Упражнения на развитие скорости	характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	формирование собственных возможностей и ограничений	
60		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись»	Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Секундомер, свисток
61		Прыжковые упражнения.	Техника движений в полете при выполнении прыжка	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее	Развитие адекватных	

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Прыжок в длину «прогнувшись»	способом «прогнувшись». Соединение элементов техники при выполнении прыжка. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5–7 больших шагов	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	представлений о собственных возможностях и ограничениях	
62		Метание малого мяча	Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. Техника отведения малого мяча на два шага в медленном беге Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности	Развитие уверенности в своих силах; Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Резиновые и теннисные мячи, набивные мячи, мишень 1 × 1 м, рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики
63		Метание малого мяча.	Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1 × 1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее	Развитие адекватных	Резиновые, теннисные и

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		Промежуточная аттестация	<p>м с расстояния 12–16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага.</p> <p>Метание мяча на дальность. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с 2–4 шагов вперед-вверх. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки</p>	самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности	представлений о собственных возможностях и ограничениях	набивные мячи, мишень 1 × 1 м, рулетка, мел для разметки, флажок, протоколы для судейской практики
<b>Футбол (3 часа)</b>						
64		Футбол. Удары по мячу	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Учебная игра. Значение футбола для развития физических	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику.	Развитие уверенности в своих силах;  Развитие умения правильно ориентироваться в любой жизненной ситуации.	Футбольные мячи, свисток, конусы

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
			качеств	Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе		
65		Футбол. Вбрасывание мяча	Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3 × 3, 2 × 1 без атаки ворот. Комбинации с вбрасыванием мяча. Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам. Упражнения на развитие выносливости	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях	Футбольные мячи, свисток, конусы
66		Футбол. Нападение, защита	Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3 × 3, 2 × 1 с атакой ворот. Игра 3 × 3 с персональной защитой. Упражнения на развитие гибкости. Правила соревнований	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях	Футбольные мячи, свисток, конусы
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>						
67		Индивидуальные комплексы	Индивидуальные комплексы адаптивной	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья	Развитие адекватных	

Номер урока	Дата урока	Тема урока	Содержание урока	Характеристика деятельности обучающихся	Формируемые жизненные компетенции	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования
		адаптивной (лечебной) и коррекционной физической культуры	(лечебной) и коррекционной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях центральной нервной системы, дыхания). Правила дыхания при выполнении упражнений	выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий	представлений о собственных возможностях и ограничениях	
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>						
68		Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе	Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режим нагрузок оздоровительной направленности. Составляют комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют умения самостоятельно организовывать спортивные игры	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях	