

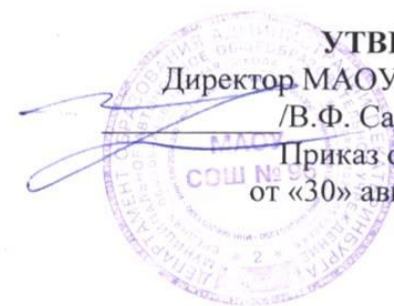
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 96**
ул. Байкальская, 41, г. Екатеринбург, 620138, тел./факс (343) 262-08-71

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МАОУ СОШ № 96
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАОУ СОШ № 96
/В.Ф. Садрисламова/
Приказ от № 190/2-о
от «30» августа 2022 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся с замедленным психическим развитием (ЗПР 7.1, ЗПР 7.2)

по учебному предмету «Физическая культура»

6-9 класс

Екатеринбург, 2022

Структура рабочей программы

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.

Личностными результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования являются:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа

допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

9.1. Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;
- 2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия; знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Антикоррупционная составляющая в формировании личностных результатов освоения адаптированной основной образовательной программы обучающимися с ЗПР:

- 1) усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- 2) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 4) формирование основ правосознания для соотнесения собственного поведения и поступков других людей с нравственными ценностями и нормами поведения, установленными законодательством Российской Федерации, убежденности в необходимости защищать правопорядок правовыми способами и средствами, умений реализовывать основные социальные роли в пределах своей дееспособности.

Метапредметные результаты освоения АООП ООО

К метапредметным результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования относятся межпредметные понятия и метапредметные образовательные результаты (регулятивные, познавательные и коммуникативные УУД).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, например таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности.

В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усвершенствуют приобретённые на уровне начального общего образования навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий - концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения,

в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

10.1. Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;
- 2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:
формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора; развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора; развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Регулятивные универсальные учебные действия Регулятивные УУД включают:

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
 - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
 - идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
 - выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
 - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
 - формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие (я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с

изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные универсальные учебные действия Познавательные УУД включают:

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать /рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста,

структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный - учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные универсальные учебные действия Коммуникативные УУД включают:

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные

непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т.д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно- коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Основное содержание учебного предмета.

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре(основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма с (помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование.

Физкультурно - оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно- двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание ; метание малого мяча по движущейся мишени ; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- 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»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ, С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№ урока	Тема урока	Количес тво часов
Способы двигательной деятельности. История и современное развитие физической культуры. Легкая атлетика, элементы гимнастики – 25		
1	Техника безопасности. Беговые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
2	Специальная физическая подготовка. История развития легкой атлетики.	1
3	Прикладная физическая подготовка (ходьба, бег, прыжки). Комплекс упражнений для развития координации.	1
4	Беговые упражнения: бег 30м, 60м. Техника высокого старта.	1
5	Организуемые команды и приемы. Беговые упражнения. Бег на 100м.	1
6	Упражнения в метании малого мяча: (техника метания, упражнения на технику броска).	1
7	Упражнения в метании малого мяча: (метание мяча на дальность, техника разбега).	1
8	Беговые упражнения, техника бега на средние дистанции, упражнения на выносливость.	1
9	Беговые упражнения: бег на 500м, техника восстановления дыхания.	1
10	Беговые упражнения: бег на 1000м, кроссовая подготовка.	1
11	Самонаблюдение и самоконтроль. Общефизическая подготовка.	1
12	Беговые упражнения: техника бега на выносливость 2000м без учета времени. Элементы релаксации.	1
13	Прикладная подготовка: техника челночного бега 11/10. Комплекс скоростных упражнений.	1
14	Прыжковые упражнения: техника прыжков, прыжки в длину с места, опорные прыжки.	1
15	Общефизическая подготовка. Возрастные особенности организма.	1
16	Прыжковые упражнения: повторение прыжков в длину с места, техника толчка.	1
17	Прикладная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.	1
18	Прикладная физическая подготовка: тест на гибкость, подводящие упражнения для развития гибкости.	1
19	Комплекс силовых упражнений. Передвижение в висах, упорах.	1
20	Общефизическая подготовка, передвижения в висах и упорах. Техника силовых упражнений.	1
21	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
22	Общефизическая подготовка. Подтягивания. Приемы закаливания.	1
23	Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке. Упражнения на развитие координации.	1
24	Общефизическая подготовка. Акробатические упражнения и комбинации.	1
25	Олимпийские игры древности. Акробатические упражнения и комбинации.	1
Способы двигательной деятельности. Представление о физической культуре. Волейбол, плавание (теория) – 21		

26	Спортивные игры. Волейбол. Техника безопасности при занятиях с мячом. Упражнения с мячом.	1
27	Спортивные игры. История волейбола. Правила игры.	1
28	Спортивные игры. Волейбол. Повторение техники верхней передачи. Техника удара.	1
29	Современные Олимпийские игры. Верхняя передача в парах через сетку.	1
30	Спортивные игры. Волейбол. Техника нижнего приема. Комплекс скоростно-силовых упражнений.	1
31	Спорт и спортивная подготовка. Волейбол. Нижний прием с верхней передачи. Техника постановки блока.	1
32	Спортивные игры. Волейбол. Нижний прием с подачи. Техника приема мяча.	1
33	Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча в падении. Техника безопасного падения.	1
34	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Волейбол. Смешанные передачи через сетку. Практические упражнения.	1
35	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.	1
36	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Игра по правилам.	1
37	Спортивные игры. Волейбол. Техника нижней подачи. Комплекс упражнений на выносливость.	1
38	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Нижняя подача через сетку. Техника удара.	1
39	Спортивные игры. Волейбол. Техника верхней подачи. Общеразвивающие упражнения.	1
40	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя подача через сетку. Техника приема мяча.	1
41	Профилактика заболеваний. Оздоровительные мероприятия. Здоровье и здоровый образ жизни. Правильное питание.	1
42	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Поддачи по зонам. Расстановка игроков.	1
43	Спортивные игры. Волейбол. Техника нападающего удара. Скоростно-силовые упражнения.	1
44	Правила спортивных игр. Блок. Игра в защите.	1
45	Плавание (теория). Подводящие упражнения для лежания на воде, всплывания и скольжения. Приёмы закаливания.	1
46	Спортивные игры. Волейбол. Взаимодействие игроков. Комплекс упражнений по взаимодействию. Учебная игра.	1
Способы двигательной деятельности. Представление о физической культуре. Лыжи – 20		
47	Техника безопасности при занятиях на улице. Подготовка к занятиям физической культурой (подбор инвентаря и одежды).	1
48	Повторение попеременного двухшажного хода. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1

49	Одновременный двухшажный ход. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения ошибок.	1
50	Ходьба, бег выполняемые разными способами в разных условиях. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с попеременным одношажным.	1
51	Переходы с одного хода на другой. Элементы конькового хода.	1
52	Торможения и повороты. Преодоление препятствий различной сложности.	1
53	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. Повороты переступанием. Торможение упором.	1
54	Преодоление небольших трамплинов. Оценка эффективности занятий.	1
55	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Оценка техники осваиваемых упражнений.	1
56	Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.	1
57	Перелезание на лыжах через препятствия. Прикладная физическая подготовка.	1
58	Техника падения и вставания на ровной поверхности.	1
59	Техника падения и вставания при спуске с горы.	1
60	Техника падения и вставания при подъеме в гору.	1
61	Специальная физическая подготовка. Скоростное движение на лыжах.	1
62	Национальные виды спорта. Техника спуска с горы.	1
63	Движение на лыжах, без лыжных палок. Преодоление препятствий разной сложности.	1
64	Техника одновременного безшажного хода при спусках с горы.	1
65	Современные олимпийские игры. Лыжная эстафета.	1
66	Лыжные гонки. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1
Способы двигательной деятельности. Представление о физической культуре. История и современное развитие физической культуры. Баскетбол – 12		
67	Техника безопасности. Упражнения с мячом. Передачи мяча разными способами.	1
68	Олимпийское движение в России. Упражнения с мячом. Передачи мяча разными способами в движении.	1
69	Составление планов и проведение занятий спортивной подготовки. Ведение мяча разными способами.	1
70	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Виды броска мяча в кольцо.	1
71	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Боковые броски с двух шагов.	1
72	Спортивные игры. Игра по правилам. Штрафные броски.	1

73	Дальние броски. Тактическое взаимодействие игроков. Упражнения по взаимодействию в игре.	1
74	Техника бросков с различных точек. Организация досуга средствами фк.	1
75	Тактическое взаимодействие игроков. Упражнения по взаимодействию в игре.	1
76	Обманные движения на месте и в движении. Техника движений.	1
77	Правила, жесты, судейство. Упражнения на развитие выносливости.	1
78	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
Способы двигательной деятельности. Представление о физической культуре. Футбол – 12 ч		
79	Спортивные игры. Футбол. Способы ведение мяча. Подводящие упражнения.	1
80	Спортивные игры. Футбол. Техника удара по мячу. Комплекс силовых упражнений.	1
81	Спортивные игры. Футбол. Выполнение коротких и средних передач (1 ч)	1
82	Спортивные игры. Футбол. Выполнение передач низом или верхом.	1
83	Спортивные игры. Футбол. Обманные движения, " финты"	1
84	Спортивные игры. Футбол. Удары по мячу головой. Комплекс подводящих упражнений.	1
85	Спортивные игры. Футбол. Техника игры вратаря	1
86	Правила спортивных игр. футбол. Упражнения на выносливость.	1
87	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1
88	Технико-тактические действия и правила. Индивидуальные действия игроков.	1
89	Технико-тактические действия и правила. Групповые действия игроков.	1
90	Спортивные игры. Футбол. Тактика нападения. Соревновательная деятельность.	1
Способы двигательной деятельности. Физическая культура человека. Легкоатлетическое тестирование – 15		
91	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Самостоятельные занятия по коррекции осанки.	1
92	Метание малого мяча по движущейся мишени. Упражнения на перекладине.	1
93	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
94	Прикладная физическая подготовка. Виды прыжков. Опорный прыжок.	1
95	Организация и проведение пеших туристических походов. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
96	Прикладная физическая подготовка. Бег на 30, 60 метров.	1
97	Прикладная физическая подготовка. Бег на 500 метров.	1
98	Прикладная физическая подготовка. Бег на 1000 метров. Упражнения на растяжку.	1
99	Прикладная физическая подготовка. Техника бега на выносливость.	1

100	Прикладная физическая подготовка. Бег до 2000 метров без учета времени.	1
101	Специальная физическая подготовка. Челночный бег 11х10м.	1
102	Прикладная физическая подготовка. Техника эстафетного бега, 4-100м. 4-200 м.	1
103	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Техника безопасности при метании.	1
104	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Техника броска.	1
105	Повторение. Техника движений и ее основные показатели.	1

Итого: 105

Класс 7

№ урока	Тема урока	Количес тво часов
Способы двигательной деятельности. Представление о физической культуре. Легкая атлетика, элементы гимнастики – 25		
1	Техника безопасности. Беговые упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
2	Беговые упражнения (упражнения на скорость). История развития легкой атлетики.	1
3	Беговые упражнения (техника бега на короткие дистанции). Комплекс упражнений для развития координации.	1
4	Беговые упражнения: бег 30м,60м. Техника высокого старта.	1
5	Организующие команды и приемы. Беговые упражнения. Бег на 100м.	1
6	Упражнения в метании малого мяча: (техника метания, упражнения на технику броска).	1
7	Упражнения в метании малого мяча: (метание мяча на дальность, техника разбега).	1
8	Беговые упражнения, техника бега на средние дистанции, упражнения на выносливость.	1
9	Беговые упражнения: бег на 500м, техника восстановления дыхания.	1
10	Беговые упражнения: бег на 1000м, кроссовая подготовка.	1
11	Самонаблюдение и самоконтроль. Общефизическая подготовка.	1
12	Беговые упражнения: техника бега на выносливость 2000м без учета времени. Элементы релаксации.	1
13	Беговые упражнения: техника челночного бега 11/10. Комплекс скоростных упражнений.	1
14	Прыжковые упражнения: техника прыжков. прыжки в длину с места.	1
15	Общефизическая подготовка. Возрастные особенности организма.	1
16	Прыжковые упражнения: повторение прыжков в длину с места, техника толчка.	1
17	Прикладная физическая подготовка: упражнения для развития гибкости. Подвижные игры.	1
18	Прикладная физическая подготовка: тест на гибкость, подводящие упражнения для развития гибкости.	1
19	Комплекс силовых упражнений. Передвижение в висах, упорах.	1
20	Общефизическая подготовка, Силовая подготовка. Техника силовых упражнений.	1
21	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
22	Общефизическая подготовка. Силовая подготовка. Подтягивание. Приемы закаливания.	1
23	Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке. Упражнения на развитие координации.	1
24	Общефизическая подготовка. Акробатические упражнения и комбинации.	1
25	Олимпийские игры древности. Акробатические упражнения и комбинации.	1

Способы двигательной деятельности. История и современное развитие физической культуры. Волейбол – 21		
26	Спортивные игры. Волейбол. Техника безопасности при занятиях с мячом. Упражнения с мячом.	1
27	Спортивные игры. История волейбола. Упражнения на скорость.	1
28	Спортивные игры. Волейбол. Повторение техники верхней передачи. Техника удара.	1
29	Современные Олимпийские игры. Верхняя передача в парах через сетку.	1
30	Спортивные игры. Волейбол. Техника нижнего приема. Комплекс скоростно-силовых упражнений.	1
31	Спорт и спортивная подготовка. Волейбол. Нижний прием с верхней передачи. Техника постановки блока.	1
32	Спортивные игры. Волейбол. Нижний прием с подачи. Техника приема мяча.	1
33	Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча в падении. Техника безопасного падения.	1
34	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Волейбол. Смешанные передачи через сетку. Практические упражнения.	1
35	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств.	1
36	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Учебно-тренировочная игра.	1
37	Спортивные игры. Волейбол. Техника нижней подачи. Комплекс упражнений на выносливость.	1
38	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Нижняя подача через сетку. Техника удара.	1
39	Спортивные игры. Волейбол. Техника верхней подачи. Общеразвивающие упражнения.	1
40	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя подача через сетку. Техника приема мяча.	1
41	Профилактика заболеваний. Оздоровительные мероприятия. Здоровье и здоровый образ жизни. Правильное питание.	1
42	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Поддачи по зонам. Расстановка игроков.	1
43	Спортивные игры. Волейбол. Техника нападающего удара. Скоростно-силовые упражнения.	1
44	Правила спортивных игр. Блок. Игра в защите.	1
45	Плавание (теория). Подводящие упражнения для лежания на воде, всплывания и скольжения. Приёмы закаливания.	1
46	Спортивные игры. Волейбол. Взаимодействие игроков. Комплекс упражнений по взаимодействию. Учебная игра.	1
Способы двигательной деятельности. Представление о физической культуре. Лыжи – 20		
47	Техника безопасности при занятиях на улице. Подготовка к занятиям физической культурой (подбор инвентаря и одежды).	1
48	Повторение попеременного двухшажного хода. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные	1

	упражнения.	
49	Одновременный двухшажный ход. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения ошибок.	1
50	Ходьба, бег выполняемые разными способами в разных условиях. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с попеременным одношажным.	1
51	Переходы с одного хода на другой. Элементы конькового хода.	1
52	Торможения и повороты. Преодоление препятствий различной сложности.	1
53	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. Повороты переступанием. Торможение упором.	1
54	Преодоление небольших трамплинов. Оценка эффективности занятий.	1
55	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Оценка техники осваиваемых упражнений.	1
56	Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.	1
57	Перелезание на лыжах через препятствия. Прикладная физическая подготовка.	1
58	Техника падения и вставания на ровной поверхности.	1
59	Техника падения и вставания при спуске с горы.	1
60	Техника падения и вставания при подъеме в гору.	1
61	Специальная физическая подготовка. Скоростное движение на лыжах.	1
62	Национальные виды спорта. Техника спуска с горы.	1
63	Движение на лыжах, без лыжных палок. Преодоление препятствий разной сложности.	1
64	Техника одновременного безшажного хода при спусках с горы.	1
65	Современные олимпийские игры. Лыжная эстафета.	1
66	Лыжные гонки. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1
	Баскетбол – 12	
67	Техника безопасности. Упражнения с мячом. Передачи мяча разными способами.	1
68	Олимпийское движение в России. Упражнения с мячом. Передачи мяча разными способами в движении.	1
69	Составление планов и проведение занятий спортивной подготовки. Ведение мяча разными способами.	1
70	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Виды броска мяча в кольцо.	1
71	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Боковые броски с двух шагов.	1
72	Спортивные игры. Игра по правилам. Штрафные броски.	1

73	Дальние броски. Тактическое взаимодействие игроков. Упражнения по взаимодействию в игре.	1
74	Техника бросков с различных точек. Организация досуга средствами фк.	1
75	Тактическое взаимодействие игроков. Упражнения по взаимодействию в игре.	1
76	Обманные движения на месте и в движении. Техника движений.	1
77	Правила, жесты, судейство. Упражнения на развитие выносливости.	1
78	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
Способы двигательной деятельности. Представление о физической культуре. Футбол – 12 ч		
79	Спортивные игры. Футбол. Способы ведение мяча. Подводящие упражнения.	1
80	Спортивные игры. Футбол. Техника удара по мячу. Комплекс силовых упражнений.	1
81	Спортивные игры. Футбол. Выполнение коротких и средних передач (1 ч)	1
82	Спортивные игры. Футбол. Выполнение передач низом или верхом (1 ч)	1
83	Спортивные игры. Футбол. Обманные движения, " финты"	1
84	Спортивные игры. Футбол. Удары по мячу головой. Комплекс подводящих упражнений.	1
85	Спортивные игры. Футбол. Техника игры вратаря	1
86	Правила спортивных игр. футбол. Упражнения на выносливость.	1
87	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1
88	Технико-тактические действия и правила. Индивидуальные действия игроков	1
89	Технико-тактические действия и правила. Групповые действия игроков	1
90	Спортивные игры. Футбол. Тактика нападения. Соревновательная деятельность.	1
Легкоатлетическое тестирование, элементы гимнастики – 15		
91	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Самостоятельные занятия по коррекции осанки.	1
92	Метание малого мяча по движущейся мишени. Упражнения на перекладине.	1
93	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
94	Прикладная физическая подготовка. Виды прыжков. Опорный прыжок.	1
95	Организация и проведение пеших туристических походов. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
96	Прикладная физическая подготовка. Бег на 30, 60 метров.	1
97	Прикладная физическая подготовка. Бег на 500 метров.	1
98	Прикладная физическая подготовка. Бег на 1000 метров. Упражнения на растяжку.	1
99	Прикладная физическая подготовка. Техника бега на выносливость.	1

100	Прикладная физическая подготовка. Бег до 2000 метров без учета времени.	1
101	Специальная физическая подготовка. Челночный бег 11х10м .	1
102	Прикладная физическая подготовка. Техника эстафетного бега, 4-100м. 4-200м	1
103	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Техника безопасности при метании.	1
104	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность. Техника броска.	1
105	Повторение. Техника движений и ее основные показатели.	1

Итого: 105

Класс8

№ урока	Тема урока	Количество часов
Способы двигательной деятельности. Физическая культура человека. Легкая атлетика, элементы гимнастики.		
1	Техника безопасности. Здоровье и здоровый образ жизни. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
2	Олимпийское движение в России. Упражнения на развитие быстроты.	1
3	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами. Техника бега на короткие дистанции. Эстафеты.	1
4	Специальные беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
5	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Подвижные игры.	1
6	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	1
7	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Техника бега на средние дистанции. 500 м.	1
8	Бег на средние дистанции 1000 метров. Техника движений и ее основные показатели.	1
9	Оценка эффективности занятий. Комплекс упражнений для развития координации.	1
10	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Требования безопасности и первая помощь при травмах.	1
11	Физическая культура в современном обществе. Подвижные игры.	1
12	Повторение техники метания малого мяча. Техника подготовительных упражнений. Физическое развитие человека.	1
13	Метание малого мяча на дальность. Комплекс ГТО.	1
14	Самонаблюдение и самоконтроль. Упражнения для развития координации.	1
15	Техника бега на выносливость 2000 м. Преодоление препятствий разной сложности.	1
16	Техника челночного бега 11х10. Упражнения для развития выносливости. Коррекция осанки и телосложения.	1
17	Техника прыжков. Подготовка к занятиям фк. Прыжковые упражнения. Опорные прыжки.	1
18	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.	1
19	Прыжки на скакалке. Оценка эффективности занятий.	1
20	Упражнения на гибкость. Комплекс упражнений для осанки. Техника движений и ее основные показатели.	1
21	Тест на гибкость. Регулирование массы тела. Здоровье и здоровый образ жизни. Правильное питание.	1

22	Силовая подготовка. Культура движений. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью	1
23	Подготовка к занятиям фк. Пресс за 30 секунд. Планирование занятий с разной функциональной направленностью.	1
24	Упражнения на перекладине. Развитие силы. Индивидуальные комплексы адаптивной фк для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1
25	Отжимания от пола. Передвижения в висах и упорах. Организация досуга средствами фк.	1
Способы двигательной деятельности. Представление о физической культуре. Волейбол		
26	Техника безопасности. При игре в волейбол. Подвижные игры. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.	1
27	Возрождение Олимпийских игр. Упражнения с мячом. Технические приемы, и тактические действия в волейболе.	1
28	Повторение техники верхней передачи. Развитие силовых качеств. Составление планов и самостоятельное проведение занятий.	1
29	Верхние передачи через сетку в парах. Оценка техники осваиваемых упражнений.	1
30	Техника нижнего приема. Упражнения для укрепления мышц спины. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем.	1
31	Нижний прием с верхней передачи. Подводящие упражнения. Индивидуальные комплексы адаптивной фк.	1
32	Нижний прием с подачи. Техника приема мяча. Специальная физическая подготовка.	1
33	Контроль, самоконтроль. Упражнения на совершенствование техники приёма мяча.	1
34	Смешанные передачи. Акробатические упражнения и комбинации.	1
35	Техника нижней подачи. Прикладная физическая подготовка с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
36	Приём мяча в падении. Техника безопасного падения. Технические приемы, и тактические действия в волейболе.	1
37	Подачи по зонам. Расстановка игроков.	1
38	Терминология, жесты. Правила игры в волейбол.	1
39	Техника верхней подачи. Прикладная физическая подготовка с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
40	Верхние подачи через сетку. Общефизическая подготовка.	1
41	Специальная физическая подготовка. Верхние подачи по зонам.	1
42	Помощь в судействе, Игра по правилам.	1
43	Техника постановки блока. Общефизическая подготовка.	1

44	Техника нападающего удара. Специальная физическая подготовка.	1
45	Индивидуальные действия игроков. Техничко-тактические действия.	1
46	Командные действия игроков. Практические упражнения.	1
47	Олимпийское движение. Бросок мяча по кольцу. Способы выявления и устранения технических ошибок.	1
48	Учебная игра. Правила соревнований. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1
Способы двигательной деятельности. Представление о физической культуре. Баскетбол		
49	Техника безопасности. При игре в баскетбол. Подвижные игры. Технические приемы, и тактические действия в баскетболе.	1
50	История баскетбола. Владение мячом. Общефизическая подготовка.	1
51	Техника передач двумя руками от груди. Комплекс скоростно-силовых упражнений с мячом.	1
52	Техника передач двумя руками от груди на скорость. Специальная физическая подготовка.	1
53	Терминология, жесты. Правила игры в баскетбол.	1
54	Техника ведения мяча. Специальная физическая подготовка.	1
55	Ведение попеременно правой, левой рукой. Прикладная физическая подготовка.	1
56	Скоростное ведение со сменой рук. Прикладная физическая подготовка.	1
57	Техника бросков. Режим дня.	1
58	Бросок и ловля от щита. Упражнения на координацию. Технические приемы, и тактические действия в баскетболе.	1
59	Штрафные броски. Теория и практика. Национальные виды спорта.	1
60	Боковые броски. Дыхательная гимнастика.	1
61	Боковой бросок с двух шагов. Прыжковые упражнения.	1
62	Боковой бросок с двух шагов, после ведения. Комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий.	1
63	Техника бокового броска на скорость. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
64	Техника броска с разных точек. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1
65	Трехочковые броски. Дневник самоконтроля.	1
66	Индивидуальный контроль нагрузок. Комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий.	1
67	Техника нападения. Подводящие упражнения на владение мячом. Адаптивная физическая культура.	1
68	Индивидуальные действия игроков. Организация и проведение пеших туристических походов.	1

69	Командные действия игроков. Первая помощь при травмах.	1
70	Техника защиты. ОРУ для дыхательной системы.	1
71	Правила, жесты, судейство. Техничко-тактические действия.	1
72	Помощь в судействе. Современные оздоровительные системы.	1
73	Совершенствование тактического взаимодействия игроков. Соблюдением режимов физической нагрузки.	1
74	Анализ игры. Требования техники безопасности в игре.	1
Способы двигательной деятельности. Представление о физической культуре. Футбол		
75	Техника безопасности. При игре в футбол. Основы туристической подготовки и бережного отношения к природе.	1
76	История футбола. Способы закаливания.	1
77	Способы ведения мяча. Упражнения и комплексы из современных систем физического восприятия.	1
78	Ведение змейкой. Приемы самомассажа.	1
79	Ведение мяча на скорость различными способами. Комплекс ОРУ.	1
80	Техника удара по мячу. Подводящие упражнения. Гимнастики для глаз.	1
81	Способы удара по мячу. Полоса препятствий. Технические приемы, и тактические действия в футболе, мини-футболе.	1
82	Удар по мячу в падении. Техника падения.	1
83	Олимпийские игры древности. Ритмическая гимнастика. С элементами хореографии.	1
84	Способы остановки мяча. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	1
85	Способы остановки мяча. ОРУ для развития быстроты.	1
86	Терминология, жесты. Спортивная ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами.	1
87	Правила игры. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
88	Правила спортивных игр. Помощь в судействе. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде.	1
89	Плавание. Всплывание, скольжение. Элементы техники национальных видов спорта.	1
90	Индивидуальные действия. Учебная игра. Технические приемы, и тактические действия в футболе, мини-футболе.	1
91	Командные действия. Учебная игра.	1
92	Общая физическая подготовка. Учебная игра.	1
93	Техника защиты. Силовые упражнения.	1
94	Техника нападения. Упражнения на развитие быстроты. Профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1
95	Тактическое взаимодействие игроков. Игры по правилам.	1
96	Общая физическая подготовка. Анализ игры.	1

97	История мирового футбола. Правила спортивных игр. Кроссовый бег.	1
98	Техника безопасности. Спортивная ходьба. Прыжковые упражнения.	1
99	Виды прыжков. Упражнения на брусках и бревне.	1
100	ОРУ. Бег на короткие дистанции 30, 60 метров на время.	1
101	Бег на средние дистанции 1000 метров на время. Комплекс упражнений на растяжку.	1
102	Бег на длинные дистанции 2000 метров, без учета времени. Организующие команды и приемы.	1
103	Техника метания малого мяча. Техника безопасности при метании мяча.	1
104	Метание малого мяча на дальность. Совершенствование техники броска.	1
105	Повторение. Подвижные игры на свежем воздухе.	1

Итого: 105

Класс 9

№ урока	Тема урока	Количество часов
Способы двигательной деятельности. Физическая культура человека. Легкая атлетика, элементы гимнастики.		
1	Техника безопасности. Комплекс упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Здоровье и здоровый образ жизни.	1
2	Физическая культура в современном обществе. Упражнения на развитие координации.	1
3	Техника бега на короткие дистанции. Бег с эстафетной палочкой.	1
4	Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств – быстроты.	1
5	Специальная физическая подготовка. Прикладная физическая подготовка – бег.	1
6	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров. Специальные беговые упражнения.	1
7	Техника бега на средние дистанции. 500 м. Олимпийские игры древности.	1
8	Бег на средние дистанции, 1000 метров. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.	1
9	Физическое развитие человека. Комплекс упражнений для развития силы.	1
10	Полосы препятствий. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки 4х400.	1
11	Возрождение Олимпийских игр. Техника движений и ее основные показатели. Упражнения для развития ловкости.	1
12	Повторение техники метания малого мяча. ГТО	1
13	Метание на дальность. Метание малого мяча. Организация досуга средствами физической культуры.	1
14	Самонаблюдение и самоконтроль. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Упражнения для развития выносливости.	1
15	Техника бега на выносливость 2000 м. кроссовый бег. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.	1
16	Техника челночного бега 11х10. Упражнения для развития быстроты. Полосы препятствий.	1
17	Техника прыжков. Прыжки, выполняемые разными способами. Первая помощь при травмах.	1
18	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
19	Современные Олимпийские игры. Прыжки на скакалке. Коррекция осанки и телосложения.	1
20	Упражнения на гибкость. Дыхательная гимнастика, гимнастики для глаз. Комплекс упражнений для осанки.	1
21	Тест на гибкость. Регулирование массы тела. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1
22	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Силовая подготовка.	1
23	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Упражнения для	1

	развития мышц живота (пресс).	
24	Передвижение в висах и упорах. Спорт и спортивная подготовка.	1
25	Отжимания от пола. Силовая подготовка. Оценка эффективности занятий.	1
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. История и современное развитие физической культуры. Волейбол		
26	Техника безопасности. При игре в волейбол. Технические приемы. Подвижные игры.	1
27	История возникновения волейбола. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол).	1
28	Повторение техники верхней передачи. Развитие силовых качеств. Технические приемы.	1
29	Верхние передачи через сетку в парах. Технические приемы, и тактические действия в волейболе.	1
30	Техника нижнего приема. Упражнения для укрепления мышц спины. Тактические действия в волейболе.	1
31	Нижний прием через сетку в паре. Подводящие упражнения. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
32	Нижний прием с подачи. Техника приёма мяча. Правила спортивных игр.	1
33	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки. Национальные виды спорта.	1
34	Смешанные передачи. Практические упражнения. Технические приемы, и тактические действия в волейболе.	1
35	Техника нижней подачи. Упражнения для развития силы рук. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.	1
36	Приём мяча в падении. Техника безопасного падения. Прикладная физическая подготовка с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
37	Подачи по зонам. Приём мяча в падении. Оценка эффективности занятий фк.	1
38	Терминология, жесты. Правила игры в волейбол. Требования безопасности и первая помощь.	1
39	Техника верхней подачи. Подводящие упражнения. Олимпийское движение в России.	1
40	Верхние подачи через сетку. Силовые упражнения. Способы выявления и устранения технических ошибок.	1
41	Верхние подачи по зонам. Приём мяча в падении. Оценка техники осваиваемых упражнений.	1
42	Помощь в судействе. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Учебная игра.	1
43	Техника постановки блока. Общефизическая подготовка. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки.	1
44	Техника нападающего удара. Подводящие упражнения. Составление комплекса упражнений для физкультминутки.	1

45	Индивидуальные действия игроков. Составление комплекса упражнений для физкультпауз.	1
46	Командные действия игроков. Составление комплекса упражнений для коррекции телосложения. Практические упражнения.	1
47	Организующие команды и приемы. Ритмическая гимнастика. С элементами хореографии. Упражнения на перекладине.	1
48	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Учебная игра Правила соревнований.	1
Способы двигательной деятельности. Представление о физической культуре. Баскетбол		
49	Техника безопасности при игре в баскетбол. Технические приемы, и тактические действия в баскетболе. Спортивные игры.	1
50	История баскетбола. Владение мячом. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1
51	Техника передач двумя руками от груди. Комплекс скоростно-силовых упражнений с мячом. Контроль за техникой выполнения упражнений.	1
52	Техника передач двумя руками от груди на скорость. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки.	1
53	Терминология, жесты. Правила игры в баскетбол. Технические приемы, и тактические действия в баскетболе	1
54	Техника ведения мяча. Технические приемы, и тактические действия в баскетболе.	1
55	Ведение попеременно правой, левой рукой. Общефизическая подготовка.	1
56	Скоростное ведение со сменой рук. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.	1
57	Техника бросков. Режим дня. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.	1
58	Бросок и ловля от щита. Упражнения на координацию. Прыжковые упражнения.	1
59	Штрафные броски. Теория и практика. Технические приемы, и тактические действия в баскетболе	1
60	Боковые броски. Дыхательная гимнастика.	1
61	Боковой бросок с двух шагов. Индивидуальные комплексы при близорукости.	1
62	Боковой бросок с двух шагов, после ведения. Игры по правилам.	1
63	Техника бокового броска на скорость. Комплекс ОРУ.	1
64	Техника броска с разных точек.	1

	Игры по правилам.	
65	Трехочковые броски. Дневник самоконтроля.	1
66	Индивидуальный контроль нагрузок. Прыжковые упражнения.	1
67	Техника нападения. Подводящие упражнения на владение мячом.	1
68	Индивидуальные действия игроков. Коррекция осанки и телосложения.	1
69	Командные действия игроков. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1
70	Техника защиты. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей дыхательной системы	1
71	Правила, жесты, судейство. Адаптивная физическая культура.	1
72	Помощь в судействе. Современные оздоровительные системы. Совершенствование тактического взаимодействия игроков.	1
73	Организация и проведение пеших туристических походов. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе. Национальные виды спорта.	1
74	Анализ игры. Активный отдых. Ходьба и бег, выполняемые разными способами.	1
Способы двигательной деятельности. Представление о физической культуре. Футбол, лыжи и плавание (теория).		
75	Техника безопасности при игре в футбол.	1
76	История футбола. Способы закаливания.	1
77	Способы ведения мяча. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	1
78	Ведение змейкой. Приемы самомассажа.	1
79	Ведение мяча на скорость различными способами. Комплекс ОРУ. Технические приемы, и тактические действия в футболе.	1
80	Техника удара по мячу. Подводящие упражнения. Технические приемы, и тактические действия в футболе.	1
81	Способы удара по мячу. Полоса препятствий. Технические приемы, и тактические действия в футболе.	1
82	Удар по мячу в падении. Техника падения. Технические приемы, и тактические действия в футболе.	1
83	Развитие Олимпийского движения. Танцевальные движения. Комплексы физкультминуток, элементы релаксации и аутотренинга.	1
84	Способы остановки мяча. Коррекция осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1
85	Способы остановки мяча. ОРУ для развития быстроты. Регулирования массы тела и формирования телосложения.	1

86	Терминология, жесты. Спортивная ходьба. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (бревно, брусья).	1
87	Правила игры. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения на лыжах (теория).	1
88	Помощь в судействе. Основные способы плавания (теория).	1
89	Контроль, самоконтроль. Элементы техники национальных видов спорта.	1
90	Индивидуальные действия. ЗОЖ. Правильное питание. Учебная игра.	1
91	Командные действия. Учебная игра. Технические приемы, и тактические действия в футболе.	1
92	Общая физическая подготовка. Учебная игра.	1
93	Техника защиты. Силовые упражнения. Технические приемы, и тактические действия в футболе.	1
94	Техника нападения. Упражнения на развитие быстроты.	1
95	Тактическое взаимодействие игроков. Упражнения на гимнастических снарядах.	1
Способы двигательной деятельности. Представление о физической культуре. Легкоатлетическое тестирование		
96	Прикладная физическая подготовка: бег, ходьба, прыжки. Анализ игры.	1
97	Общefизическая подготовка. Кроссовый бег, преодоление препятствий разной сложности.	1
98	Техника безопасности. Спортивная ходьба, бег, прыжки. выполняемые разными способами, в разных условиях.	1
99	Виды прыжков. Организация турпоходов. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	1
100	ОРУ. Бег на короткие дистанции. 30, 60 метров на время.	1
101	Бег на средние дистанции 1000 метров на время. Комплекс упражнений на растяжку.	1
102	Бег на длинные дистанции 2000 метров, без учета времени.	1
103	Техника метания малого мяча. Техника безопасности при метании мяча.	1
104	Метание малого мяча на дальность. Совершенствование техники броска.	1
105	Повторение. Подвижные игры на свежем воздухе.	1

Итого: 105

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Садрисламова Валентина Федоровна

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022