

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
"Эммаусская школа-интернат"**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГКОУ «Эммаусская школа-интернат»



/С.Б. Зимин/

Приказ №75-од
от 30.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования

для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР)

(вариант 7)

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура» (АФК)

5 - 9 классы (510 часов)

н.п. Эммаусская школа-интернат

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АФК»

Рабочая программа составлена на основе программы по физической культуре ФГОС: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с ОВЗ.

При создании рабочей программы 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 рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АФК»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5-9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников 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.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АФК» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «АФК» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции;

подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

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

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

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений

шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

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

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

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

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

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

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

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

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

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-

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

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно.

Старт из разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

9 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

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

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

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

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

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

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

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

Универсальные учебные регулятивные действия:

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

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

6 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

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

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

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

7 КЛАСС

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

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

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

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

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

составлять и самостоятельно разучивать комплекс включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

8 КЛАСС

К концу обучения в **8 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

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

9 КЛАСС

К концу обучения в **9 классе** обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Педагогическая характеристика обучающихся данной нозологической группы.

Категория обучающихся с задержкой психического развития – наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.).

Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость данного контингента детей удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по адаптивной физической культуре, для обучающихся с задержкой психического развития, направлена на: укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социально культурными ценностями, овладение учебной деятельностью – усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных

умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Физическое воспитание неотъемлемая часть комплексной системы учено - воспитательной работы в коррекционной школе для детей с нарушенным интеллектом. Оно направленно на решения **образовательных, и лечебно-оздоровительных задач**. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического характера. У 70% учащихся при очередной диспансеризации выявляются нарушения опорно-двигательного аппарата и нарушения со стороны щитовидной железы, отмечаются нарушения зрения, сердечно-сосудистой, мочеполовой систем. Дыхательная система нарушена по чистоте, глубине, ритму; также нарушена согласованность дыхательного акта с дыхательной нагрузкой. У многих детей присутствует отставание в росте, весе от показаний возрастных норм.

Поэтому главной **целью обучения** в нашей школе по данному предмету является формирование здорового образа жизни и вовлечение в занятия физическими упражнениями учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья, включая хронические болезни и детей инвалидов.

Основными задачами адаптивного физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально - волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Коррекционно-развивающие задачи:

- коррекция осанки путем выполнения упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук;
- укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ и корригирующих упражнений на снарядах;
- коррекция здоровья через знакомство с нетрадиционными видами оздоровления;
- коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения спортивных игр, эстафет, соревнований и подготовки к ним.

Воспитательные задачи:

- воспитывать любознательность, чувство товарищества, взаимопомощи;
- развитие интереса к играм разных народов;
- пропаганда здорового образа жизни с преподаванием теоретических знаний о заболеваниях, мерах их предупреждения, способах их преодоления и профилактики.

Система физического воспитания, объединяющая все формы знаний физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

В связи с этим просматриваются следующие **принципы**: индивидуализация процесса; оптимистическая перспектива; комплексность обучения. Структурно и содержательно программа построена с учетом индивидуальных особенностей и физических возможностей каждого ребенка. Особенностью данной программы является то, что основой проведения всех занятий во всех классах является цикличность проведения упражнений с изменением дозировки

и сложности. Это значит - от простого к сложному, учитывая индивидуальные особенности каждого из учеников.

В соответствии с законом Российской Федерации о физической культуре, устанавливающим обязательное увеличение объема часов на занятия физическими упражнениями в школе -интернате программа рассчитана на адаптивную физкультуру в объеме: с 5-9 классы. Содержание программного материала уроков состоит из двух частей: базовой и вариативной. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

В связи с этим в основе обучения физическими упражнениями должны лежать следующие **принципы**:

- индивидуализация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- просмотр наперед ребенком перспективы его занятий;
- комплексность обучения; последовательность сдачи зачетов в зависимости от состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого ученика.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел программы	Количество часов				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Теоретические сведения	В процессе уроков				
Легкая атлетика	34	34	25	19	34
Гимнастика	25	24	17	20	16
Спортивные игры	22	19	37	41	28
Лыжная подготовка	18	22	19	19	20
Туризм	3	3	4	3	4
ИТОГО:	102	102	102	102	102

Литература для учителя

1. Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012.
2. Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ. - М.: Прометей, 2014.
3. Погадаев Г.И. Под ред. Миронова С.К. Физическая культура 5-9 классы. Книга для учителя.- М.: Дрофа, 2014.
4. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.
5. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). - СПб.: Владос Северо-Запад, 2013.

Литература для учащихся

1. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений / М.Я Виленский; под общ. Ред. М.Я. Виленского – М. : 2017.
2. Лях В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2017.

Условия реализации программы и технические средства обучения

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки,
- гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

**Календарно-тематическое планирование учебного курса АФК
5 класс**

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Даты проведения уроков	
			планируемые	фактические
Модуль «Легкая атлетика» (34 часа)				
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Сведения о здоровом образе жизни	Изучают технику безопасности на уроках легкой атлетики. Изучают основы здорового образа жизни.		
2	Беговые упражнения. Гладкий бег	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
3	Бег с разной интенсивностью			
4	Старт и финиширование			
5	Бег на результат 30м			
6	Прыжковые упражнения		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	
7	Прыжки в длину с небольшого разбега, согнув ноги			
8	Прыжки в длину с места			
9	Совершенствование прыжков			
10	Прыжки в высоту через верёвку			
11	Прыжковые упражнения со скакалкой			
12	Прыжковые упражнения в высоту			
13	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания			

14	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания			
15	Техника прыжка в высоту			
16	Совершенствование прыжка в высоту Способом перешагивания			
17	Метание малого набивного мяча в цель	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>		
18	Техника метания мяча на дальность			
19	Метание мяча с места и с разбега			
20	Метание мяча на дальность			
21	Игра «Лапта»			
22	Метание малой гранаты			
Модуль «Гимнастика» (25 часов)				
23	Техника безопасности на уроках гимнастики	Изучают технику безопасности на уроках гимнастики		
24	Организующие команды и приёмы	<p>Осваивают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением).</p>		
25	Пространственное ориентирование, элементы строя			
26	Строевые приёмы на месте и в движении			
27	Общеразвивающие упражнения на месте	<p>Осваивают комплекс общеразвивающих упражнений. Руководствуясь правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p>		
28	Общеразвивающие упражнения в движении			
29	Общеразвивающие упражнения в движении			
30	Общеразвивающие упражнения с предметами			

31	Упражнения на равновесие			
32	Упоры и висы	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют упражнения соблюдая технику безопасности. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют уровень физической подготовки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических упражнений.</p>		
33	Висы на гимнастической лестнице			
34	Лазание и перелезание со скамьи на гимнастическую лестницу			
35	Лазание по канату произвольным способом			
36	Лазание по канату в два приема			
37	Силовые гимнастические упражнения на гимнастической скамье			
38	Висы и упоры на низкой перекладине			
39	Упражнения на параллельных брусьях			
40	Совершенствование упражнений на брусьях			
41	Опорный прыжок через гимнастического козла			
42	Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги			
43	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь			
44	Общеразвивающие упражнения на гимнастических матах			
45	Элементы акробатики			
46	Кувырок вперед с места			
47	Перекаты вперед в упор присев			
Модуль «Лыжная подготовка» (18 часов)				
48	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний лыжного спорта	Изучают технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Изучают основы знаний лыжного спорта.		
49	Прохождение колонной попеременным и одновременным двухшажным лыжным ходом	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их		

50	Совершенствование одновременных и попеременных лыжных ходов	<p>самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спусков и подъемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>В процессе обучения развивают соответствующие физические качества, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>В эстафетах и играх взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</p>		
51	Переход от попеременного к одновременному лыжному ходу			
52	Повороты переступанием и махом на месте через лыжу назад			
53	Подъем «ёлочкой» на пологом склоне			
54	Спуски на лыжах в высокой и низкой стойке			
55	Торможение «плугом», подъём «полуёлочкой»			
56	Совершенствование подъёмов и спусков			
57	Игра «Смелее с горки»			
58	Передвижение по пересечённой местности до 2-х км			
59	Комбинированная эстафета			
60	Прохождение 1,5 км по пересечённой местности классическим лыжным ходом			
61	Сдача норматива на дистанции 1 км			
62	Лыжная эстафета. Упражнения на выносливость			
63	Спуски и подъёмы.			
64	Совершенствование Зимние игры на лыжах			
65	Биатлон			
Модуль «Спортивные игры» Волейбол (10 часов) Футбол (12 часов)				
66	Правила поведения на занятиях с мячом при игре в волейбол	<p>Изучают правила поведения и технику безопасности при игре в волейбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (передвижение по площадке, подача и передача</p>		
67	Упражнения в парах с мячом			
68	Подача мяча через сетку			

69	Упражнения с мячом и без мяча. Передвижение на площадке.	мяча), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
70	Прямая нижняя подача через сетку			
71	Передача мяча снизу и сверху двумя руками			
72	Совершенствование подачи мяча через сетку			
73	Совершенствование передачи мяча снизу и сверху двумя руками			
74	Правила игры в волейбол			
75	Совершенствование игры в волейбол. Учебная игра.			
76	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом. Игра «Квадрат»	Изучают правила поведения и технику безопасности при игре в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (передвижение по площадке с изменением направления, ведение мяча, удары по мячу, остановка мяча), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Изучают тактику и правила игры в футбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
77	Упражнения с изменением направления движения «змейка», «ускорение»			
78	Упражнения с мячом в круге. Ведение мяча носком ноги.			
79	Удары по неподвижному мячу с места			
80	Удары по мячу с небольшого разбега			
81	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы			
82	Совершенствование удара по мячу с места и с небольшого разбега			
83	Совершенствование ведения мяча с передачей партнёру			
84	Правила игры в футбол. Учебная игра.			
85	Общефизические упражнения игрока-футболиста			
86	Тактика игры в защите и нападении			
87	Учебная игра «футбол» с командой 6 класса			
Модуль «Легкая атлетика» (12 часов)				

88	Совершенствование прыжковых упражнений	Совершенствуют технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
89	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги			
90	Совершенствование прыжка в длину, согнув ноги			
91	Бег на короткие дистанции 30м и 60м	Совершенствуют технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
92	Бег 30 м на время			
93	Метание мяча с места в вертикальную цель			
94	Метание мяча на дальность	Совершенствуют технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.		
95	Совершенствование метания мяча			
96	Общезаключительные упражнения по лёгкой атлетике			
97	Гладкий равномерный бег на средние дистанции	Совершенствуют общезаключительные и беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
98	Повторение пройденного материала по лёгкой атлетике			
99	Повторение пройденного материала по лёгкой атлетике			
Модуль «Туризм» (3 часа)				
100	Туристические навыки. Установка палатки	Изучают основные туристические навыки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных действий, соблюдают правила безопасности.		
101	Преодоление туристической полосы препятствий			
102	Совершенствование туристических навыков			

**Календарно-тематическое планирование учебного курса АФК
6 класс**

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Даты проведения уроков	
			планируемые	фактические
Модуль «Легкая атлетика» (22 часа)				
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Сведения о здоровом образе жизни	Изучают технику безопасности на уроках легкой атлетики. Изучают основы здорового образа жизни.		
2	Беговые упражнения. Бег по пересечённой местности	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
3	Бег с разной интенсивностью			
4	Старт и финиширование			
5	Бег 30 м и 60 м на время			
6	Прыжковые упражнения			
7	Прыжки в длину с небольшого разбега, согнув ноги	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
8	Прыжки в длину с места			
9	Совершенствование прыжков			
10	Прыжки в высоту через планку			
11	Прыжковые упражнения со скакалкой			
12	Прыжковые упражнения в высоту			

13	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания			
14	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.			
15	Техника прыжка в высоту способом перешагивания			
16	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания.			
17	Метание малого набивного мяча в движущуюся цель	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>		
18	Техника метания мяча на дальность			
19	Метание мяча с места и с разбега			
20	Метание мяча на дальность			
21	Игра «Ляпта»			
22	Метание малой гранаты			
Модуль «Гимнастика» (24 часа)				
23	Техника безопасности на уроках гимнастики	Изучают технику безопасности на уроках гимнастики		
24	Организующие команды и приёмы	<p>Осваивают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы (перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением).</p>		
25	Пространственное ориентирование, элементы строя			
26	Строевые приёмы на месте и в движении			
27	Общеразвивающие упражнения на месте	<p>Осваивают комплекс общеразвивающих упражнений. Руководствуясь правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.</p>		
28	Общеразвивающие упражнения в движении			
29	Общеразвивающие упражнения с предметами			
30	Упражнения на равновесие			

31	Упоры и висы	<p>Описывают технику гимнастических упражнений (упоры, висы, лазание, прыжки, кувырки и передвижения). Выполняют упражнения соблюдая технику безопасности. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Демонстрируют уровень физической подготовки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических упражнений.</p>		
32	Висы на гимнастической лестнице			
33	Передвижение по гимнастической скамье в равновесии на одной ноге			
34	Лазание по канату произвольным способом			
35	Лазание по канату скрестив ноги			
36	Силовые гимнастические упражнения на гимнастической скамье			
37	Висы и упоры на низкой перекладине			
38	Упражнения на параллельных брусьях.			
39	Вис согнув ноги.			
40	Опорный прыжок через гимнастического козла			
41	Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги			
42	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь			
43	Общеразвивающие упражнения на гимнастических матах			
44	Элементы акробатики. Стойка на лопатках			
45	Кувырок вперёд с места			
46	Кувырок назад в группировке			
Модуль «Лыжная подготовка» (19 часов)				
47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний лыжного спорта	<p>Изучают технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Изучают основы знаний лыжного спорта.</p>		

48	Прохождение колонной попеременным и одновременным двухшажным лыжным ходом	<p>Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники спусков и подъемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>В процессе обучения развивают соответствующие физические качества, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>В эстафетах и играх взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</p>		
49	Совершенствование одновременных и попеременных лыжных ходов			
50	Переход от попеременного к одновременному лыжному ходу			
51	Прохождение дистанции 2 км с разным рельефом местности, используя попеременный и одновременный лыжный ход			
52	Подъем «ёлочкой» на среднем склоне			
53	Спуски на лыжах в высокой и низкой стойке			
54	Торможение «плугом», подъём «полуёлочкой»			
55	Совершенствование подъёмов и спусков			
56	Преодоление небольших трамплинов (30-50см) в низкой стойке			
57	Игра «Ловкий лыжник»			
58	Передвижение по пересечённой местности до 3-х км			
59	Комбинированная эстафета			
60	Прохождение 2 км по пересечённой местности классическим лыжным ходом			
61	Сдача норматива на дистанции 1 км			
62	Лыжная эстафета. Упражнения на выносливость			
63	Торможение боковым соскальзыванием			

64	Спуски и подъёмы. Совершенствование			
65	Биатлон			
Модуль «Спортивные игры» (22 часа)				
66	Правила поведения на занятиях с мячом при игре в волейбол и баскетбол	Изучают правила поведения и технику безопасности при игре в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (передвижение по площадке, подача и передача мяча), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
67	Упражнения в парах с мячом			
68	Подача мяча через сетку			
69	Прямая нижняя подача через сетку			
70	Передача мяча снизу и сверху двумя руками			
71	Совершенствование подачи мяча через сетку			
72	Совершенствование передачи мяча снизу и сверху двумя руками			
73	Правила игры в волейбол. Учебная игра			
74	Баскетбол. Передачи и ведение мяча в парах			
75	Броски мяча в корзину двумя руками. Учебная игра		Изучают правила поведения и технику безопасности при игре в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (передвижение по площадке с изменением направления, ведение мяча, удары по мячу, остановка мяча), осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Изучают тактику и правила игры в футбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	
76	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом			
77	Упражнения с изменением направления движения «змейка», «ускорение»			
78	Упражнения с мячом в круге. Ведение мяча носком ноги.			
79	Удары по движущемуся мячу			
80	Удары по мячу с небольшого разбега			

81	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы			
82	Совершенствование удара по мячу с места и с небольшого разбега			
83	Совершенствование ведения мяча с передачей партнёру			
84	Учебная игра.			
85	Общефизические упражнения игрока-футболиста			
86	Тактика игры в защите и нападении			
87	Учебная игра «футбол» с командой 7 класса			
Модуль «Легкая атлетика» (12 часов)				
88	Совершенствование прыжковых упражнений	Совершенствуют технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
89	Прыжок в длину с разбега, согнув ноги			
90	Совершенствование прыжка в длину, согнув ноги	Совершенствуют технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
91	Бег на короткие дистанции 60м и 100м			
92	Бег 60 м на время			
93	Метание мяча с места по движущейся цели	Совершенствуют технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.		
94	Метание мяча на дальность			
95	Совершенствование метания мяча			
96	Общефизические упражнения по лёгкой атлетике	Совершенствуют общефизические и беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
97	Гладкий равномерный бег на средние дистанции			
98	Повторение пройденного материала			

	по лёгкой атлетике	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
99	Повторение пройденного материала по лёгкой атлетике			
Модуль «Туризм» (3 часа)				
100	Туристические навыки.	Изучают основные туристические навыки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных действий, соблюдают правила безопасности.		
101	Преодоление туристической полосы препятствий			
102	Совершенствование туристических навыков			

**Календарно-тематическое планирование учебного курса АФК
7 класс**

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Даты проведения уроков	
			Планируемые	Фактические
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. ЗОЖ.	Изучают олимпийские виды спорта. Изучают основы ЗОЖ.		
2	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением от 30 до 60 м	Изучают технику безопасности на уроках легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают и совершенствуют её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
3	Скоростной бег до 60 м			
4	Высокий старт. Бег 30 м на результат			
5	Низкий старт. Бег 60 м – на результат			
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин			
7	Кроссовый бег			
8	Бег 1500 м			
9	Челночный бег 3x10			
	Прыжки в длину с места.			

10	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают и совершенствуют её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		
11	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Разбег (подбор разбега)			
12	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" – на результат			
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают и совершенствуют её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>		
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность			
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы			
<p>Модуль «Спортивные игры» Баскетбол (13 часов)</p>				
16	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке	<p>Изучают правила поведения и технику безопасности при игре в баскетбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (передвижение по площадке, ведение, передача и броски мяча), осваивают и совершенствуют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместную игру со сверстниками, осуществляют судейство.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>		
17	Остановка двумя шагами и прыжком			
18	Повороты без мяча и с мячом			
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений			
20	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости			
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте			
22	Передача мяча двумя руками от груди			

	на месте и в движении			
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте			
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола			
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли)			
26	Вырывание и выбивание мяча			
27	Сочетание приемов, передвижений и остановок			
28	Игра по упрощенным правилам			
Модуль «Гимнастика» (17 часов)				
29	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на месте.	Изучают технику безопасности на уроках гимнастики		
30	Выполнение команд "пол оборота направо!", "пол оборота налево!", "полшага!", "полный шаг!»	Осваивают и различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.		
31	Кувырок вперед, кувырок назад	Описывают и совершенствуют технику гимнастических и акробатических упражнений.		
32	Кувырок вперед стойка на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д)	Выполняют упражнения соблюдая технику безопасности.		
33	Стойка на голове с согнутыми ногами (м). "Мост" из положения стоя (д)	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		
34	Наклон вперед из положения стоя (тест на гибкость) – контроль на результат	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
35	Акробатическая комбинация	Демонстрируют уровень физической подготовки.		
36	Акробатическая комбинация - контроль техники	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических упражнений.		
37	Круговая тренировка. Развитие силовых способностей			
38	Опорный прыжок. Лазание по канату в два приема.			

39	Опорный прыжок			
40	Прыжки на скакалке. Лазание по канату – на результат			
41	Разучивание комбинации на перекладине – мальчики. На бревне – девочки.			
42	Закрепление комбинации на перекладине – мальчики. На бревне – девочки			
43	Комбинация на перекладине – мальчики. На бревне – девочки. Контроль техники			
44	Упражнения на развитие силы по методу круговой тренировки			
45	Подтягивания на высокой перекладине (м.), на низкой (д.) – зачет			
Модуль «Лыжная подготовка» (19 часов)				
46	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Техника одновременного одношажного хода	Изучают технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Описывают технику изучаемых ходов, осваивают и совершенствуют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Описывают и совершенствуют технику изучаемых поворотов, спусков и подъемов, осваивают и совершенствуют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники поворотов, спусков и подъемов, соблюдают правила безопасности.		
47	Прохождение колонной одновременным и попеременным ходами			
48	Закрепление техники одновременного одношажного хода			
49	Оценка техники одновременного одношажного хода			
50	Коньковый лыжный ход			
51	Совершенствование конькового лыжного хода			
52	Преодоление препятствий на пересеченной местности			

53	Спринтерское прохождение дистанции 500м	В процессе обучения развивают соответствующие физические качества, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. В эстафетах и играх взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют уровень физической подготовленности.		
54	Эстафета 4x500м			
55	Биатлон			
56	Совершенствование техники биатлона			
57	Спуски и подъемы			
58	Подъём в гору ступающим шагом			
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы			
60	Поворот на месте махом			
61	Повороты переступанием			
62	Игры на лыжах			
63	Игры на лыжах			
64	Передвижение на лыжах до 4 км			
Модуль «Спортивные игры» Волейбол (13 часов)				
65	Игра в волейбол. Инструктаж по ТБ	Изучают правила поведения и технику безопасности при игре в волейбол.		
66	Стойка игрока, перемещения в стойке	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (передвижение по площадке, подача и передача мяча), осваивают и совершенствуют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
67	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в парах	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
68	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах через сетку	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры.		
69	Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
70	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах			
71	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах			
72	Нападающий удар			
73	Нижняя прямая подача			

74	Нижняя прямая подача. Оценка техники			
75	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			
76	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола			
77	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола			
Модуль «Спортивные игры» Футбол (11 часов)				
78	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры	Изучают правила поведения и технику безопасности при игре в футбол.		
79	Ведение мяча по прямой линии	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (передвижение по площадке с изменением направления, ведение мяча, удары по мячу, остановка мяча), осваивают и совершенствуют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Изучают тактику и правила игры в футбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
80	Совершенствование техники ведения мяча			
81	Остановка мяча и удары по остановившемуся мячу			
82	Передача мяча, остановка. Удар по катящемуся мячу			
83	Вбрасывание мяча с места и с шага			
84	Удар по воротам после паса			
85	Совершенствование техники удара по воротам			
86	Ведение мяча с обводкой препятствия			
87	Ведение мяча с обводкой препятствия с последующей передачей паса			
88	Учебная игра по упрощенным правилам			
Модуль «Легкая атлетика» (10 часов)				
89	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения	Повторяют технику безопасности на уроках легкой атлетики.		
90	Бег с ускорением от 30 до 60 м			

91	Скоростной бег до 60 м	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, прыжков и метания, осваивают и совершенствуют её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>		
92	Бег на результат 60 м			
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин			
94	Кроссовый бег			
95	Бег 1000 м			
96	Прыжки в длину с места			
97	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"			
98	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность			
Модуль «Туристические навыки» (4 часа)				
99	Туристические навыки.	<p>Изучают основные туристические навыки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных действий, соблюдают правила безопасности.</p>		
100	Установка палатки			
101	Преодоление туристической полосы препятствий			
102	Совершенствование туристических навыков			

**Календарно-тематическое планирование учебного курса АФК
8 класс**

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Даты проведения уроков	
			планируемые	фактические
Модуль «Легкая атлетика» (13 часов)				
1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Беговые упражнения.	Изучают и повторяют технику безопасности на уроках легкой атлетики.		
2	Спринтерский бег. Низкий и высокий старт.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, совершенствуют её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>		
3	Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег.			

4	Бег 30м и 60м на результат.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
5	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Совершенствование.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, совершенствуют её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
6	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
7	Прыжок в высоту с 7-9 шагов.			
8	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».			
9	Прыжок в высоту на результат. Метание мяча 150г в цель.			
10	Метание мяча 150г с места и с 4-5 шагов в цель и на дальность.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, совершенствуют её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.		
11	Гладкий бег на средние дистанции.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют уровень физической подготовленности.		
12	Бег по пересеченной местности 1000м.			
13	Бег 1000м на результат.			
Модуль «Спортивные игры» Баскетбол (13 часов)				
14	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	Повторяют правила поведения и технику безопасности при игре в баскетбол.		

	Баскетбол. Повторение правил игры.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (передвижение по площадке, ведение, подача и передача мяча), закрепляют и совершенствуют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>		
15	Ведение мяча высокое и низкое.			
16	Ведение мяча с сопротивлением.			
17	Совершенствование передач мяча от груди, от плеча.			
18	Совершенствование передачи из-за головы.			
19	Совершенствование передачи мяча отскоком о пол.			
20	Ведение мяча с изменением направления, с обводкой.			
21	Совершенствование техники ведения мяча.			
22	Закрепление техники бросков мяча с места.			
23	Совершенствование техники бросков мяча с двух шагов.			
24	Штрафной бросок мяча в кольцо на оценку.			
25	Тактика игры в защите и в нападении.			
26	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам.			
Модуль «Гимнастика» (20 часов)				
27	Техника безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения на месте.	<p>Изучают технику безопасности на уроках гимнастики</p> <p>Осваивают и повторяют общеразвивающие упражнения.</p> <p>Подбирают комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания</p>		
28	Общеразвивающие упражнения в движении.			
29	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.			

30	Акробатические упражнения.	Совершенствуют технику акробатических упражнений. Выполняют упражнения соблюдая технику безопасности. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Совершенствуют силовые и двигательные способности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических упражнений. Демонстрируют уровень физической подготовки.		
31	Акробатические комбинации.			
32	Упражнения для развития гибкости.			
33	Упражнения для развития силовых способностей.			
34	Совершенствование силовых способностей.			
35	Совершенствование координационных способностей.			
36	Совершенствование упражнений на равновесие.			
37	Совершенствование двигательных способностей.			
38	Занятия на тренажерах. ОФП.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, висов и упоров на брусьях, лазания по канату, совершенствуют её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют гимнастические упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
39	Занятия на тренажерах. ОФП.			
40	Опорные прыжки через козла.			
41	Совершенствование опорных прыжков.			
42	Освоение висов и упоров на брусьях.			
43	Совершенствование висов на брусьях.			
44	Лазание по гимнастическому канату двумя способами.			
45	Лазание по веревочной лестнице.			
46	Совершенствование упражнений на гимнастических снарядах.			
Модуль «Лыжная подготовка» (19 часов)				
47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Повторяют технику безопасности и основы знаний лыжного спорта на уроках лыжной подготовки.		
48	Попеременный двухшажный лыжный ход.			

49	Совершенствование попеременных ходов.	<p>Описывают технику изучаемых ходов, подъемов, поворотов и спусков, совершенствуют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, поворотов, спусков и подъемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>В процессе обучения развивают соответствующие физические качества, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>В эстафетах и играх взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</p> <p>Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство соревнований.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>		
50	Одновременный одношажный ход.			
51	Переход от попеременных к одновременным лыжным ходам.			
52	Коньковый лыжный ход.			
53	Совершенствование конькового хода.			
54	Прохождение на лыжах дистанции от 3-х до 4-х км.			
55	Спуски и подъемы на пологом склоне.			
56	Совершенствование спусков с горы. Торможение «плугом».			
57	Повороты при спуске с горы.			
58	Поворот «переступанием».			
59	Подъемы в гору скользящим и ступающим шагом.			
60	Прохождение дистанции до 5км, используя одновременный и попеременный лыжные хода.			
61	Эстафета 4х 500м			
62	Преодоление препятствий на пересеченной местности.			
63	Прохождение дистанции 2км на результат.			
64	Биатлон. Правила и техника безопасности.			
65	Биатлон. Соревнования.			
Модуль «Спортивные игры» Волейбол (18 часов)				

66	Техника безопасности на уроках волейбола. Правила и тактика игры.	<p>Повторяют правила поведения и технику безопасности при игре в волейбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (передвижение по площадке, подача и передача мяча), совершенствуют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>		
67	Стойка и передвижения игрока на площадке.			
68	Передача мяча в парах на месте.			
69	Передача мяча сверху прием мяча с низу.			
70	Передача мяча в круге.			
71	Передача мяча через сетку в парах.			
72	Приемы и передачи мяча в волейболе совершенствование.			
73	Прием и отражение мяча от сетки.			
74	Прием и отражение мяча в падении.			
75	Прием и передача мяча с последующим передвижением.			
76	Комбинации из передвижений игроков на площадке.			
77	Игра в нападении и защите.			
78	Приемы игры в нападении.			
79	Нижняя прямая и боковая подача мяча.			
80	Верхняя прямая подача мяча и нападающий удар.			
81	Совершенствование подач мяча.			
82	Тактика игры командой.			
83	Учебная игра в волейбол.			
Модуль «Спортивные игры» Футбол (10 часов)				
84	Футбол. Техника безопасности при игре.	Изучают правила поведения и технику безопасности при игре в футбол.		

85	Мини-футбол. Правила игры. Ведение мяча.			
86	Совершенствование техники ведения мяча.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (передвижение по площадке с изменением направления, ведение мяча, удары по мячу, остановка мяча), совершенствуют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Изучают тактику и правила игры в футбол.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>		
87	Остановка мяча и удары по остановившемуся мячу.			
88	Передача мяча, остановка. Удар по катящемуся мячу.			
89	Вбрасывание мяча с места и с шага.			
90	Совершенствование техники удара по воротам.			
91	Удар по воротам с пасом и его обратным получением.			
92	Совершенствование ведения мяча с обводкой препятствия и ударом по воротам.			
93	Учебная игра. Тактика игры в футбол.			
Модуль «Легкая атлетика» (6 часов)				
94	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	<p>Повторяют технику безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, совершенствуют её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений, совершенствуют её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые и метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей,</p>		
95	Прыжковые упражнения.			
96	Прыжок в длину «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в длину.			
97	Равномерный бег. Задание на выносливость.			
98	Эстафета. Бег на скорость 30м.			
99	Сдача норматива – бег 60м. Метание мяча на дальность.			

		выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования упражнений, соблюдают правила безопасности.		
Модуль «Туризм» (3 часа)				
100	Туристические навыки. Полоса препятствий.	Изучают основные туристические навыки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных действий, соблюдают правила безопасности.		
101	Туристические навыки. Установка палатки.			
102	Совершенствование туристических навыков.			

**Календарно-тематическое планирование учебного курса АФК
9 класс**

№ п/п	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Даты проведения уроков	
			планируемые	фактические
Модуль «Легкая атлетика» (24 часа)				
1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Изучают и повторяют технику безопасности на уроках легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, совершенствуют её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, совершенствуют её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
2	Спринтерский бег. Низкий старт.			
3	Низкий старт – финиширование.			
4	Бег 30м и 60м на результат.			
5	Челночный бег – 10м х 6 раз.			
6	Эстафетный бег 30м.			
7-8	Прыжковые упражнения.			
9-10	Прыжки в длину с места на результат.			
11-12	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги.			

13-14	Прыжки в длину с разбега на результат.	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, совершенствуют её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>		
15-16	Прыжки в высоту способом «перешагивание».			
17	Прыжки в высоту на результат.			
18-19	Метание мяча 150 г с места и разбега.			
20-21	Метание мяча в горизонтальную цель.			
22	Бег по пересеченной местности 1000м.			
23	Гладкий бег на средние дистанции.			
24	Бег 500м и 1000м на результат.			
Модуль «Гимнастика» (16 часов)				
25	Техника безопасности на уроках гимнастики.	<p>Изучают технику безопасности на уроках гимнастики</p> <p>Осваивают и повторяют общеразвивающие упражнения.</p> <p>Подбирают комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания.</p> <p>Совершенствуют технику акробатических упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения соблюдая технику безопасности.</p> <p>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Совершенствуют силовые и двигательные способности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических упражнений.</p> <p>Демонстрируют уровень физической подготовки.</p>		
26	Силовые упражнения			
27	Подтягивания в висе на результат.			
28	Опорный прыжок способом «согнув ноги».			
29	Оценка техники опорного прыжка.			
30-31	Акробатические упражнения.			
32	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.)			
33	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.).			

34-35	Совершенствование висов и упоров на брусьях.			
36-37	Лазание по гимнастическому канату двумя способами.			
38	Упражнения для развития гибкости.			
39	Акробатические комбинации.			
40	Выполнение на оценку акробатических элементов.			
Модуль «Спортивные игры» Волейбол (12 часов)				
41	Техника безопасности на уроках волейбола. Передача мяча в парах на месте.	Повторяют правила поведения и технику безопасности при игре в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (передвижение по площадке, подача и передача мяча), совершенствуют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
42-43	Нижняя прямая, боковая подача.			
44-45	Верхняя прямая подача.			
46-47	Нападающий удар.			
48	Учебная игра.			
49-50	Передачи мяча в тройках после перемещений.			
51-52	Учебная игра волейбол.			
Модуль «Лыжная подготовка» (20 часов)				
53	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Повторяют технику безопасности и основы знаний лыжного спорта на уроках лыжной подготовки. Описывают технику изучаемых ходов, подъемов, поворотов и спусков, совершенствуют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
54-55	Попеременный двухшажный ход.			
56	Повороты переступанием в движении.			
57	Подъем в гору скользящим шагом.			

58	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, поворотов, спусков и подъемов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>В процессе обучения развивают соответствующие физические качества, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>В эстафетах и играх взаимодействуют со сверстниками, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Демонстрируют уровень физической подготовленности.</p> <p>Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство соревнований.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>		
59	Подъем «полуелочкой»			
60-61	Коньковый ход			
62	Торможение и поворот упором			
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы			
64-65	Одновременные ходы			
66-67	Попеременный двухшажный ход			
68	Коньковый ход совершенствование.			
69*	Прохождение дистанции до 3 км			
70	Воспитание выносливости. Прохождение дистанции 3 км.			
71	Спринтерский бег 1000 м.			
72	Катание на лыжах свободным стилем.			
Модуль «Спортивные игры»				
Баскетбол (8 часов)				
73	Техника безопасности на уроках баскетбол. Передачи мяча в парах на месте.	<p>Повторяют правила поведения и технику безопасности при игре в баскетбол.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (передвижение по площадке, ведение, подача и передача мяча), закрепляют и совершенствуют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p>		
74	Передачи в движении. Штрафной бросок.			
75	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.			
76	Ведение мяча с разной высотой отскока.			
77	Ведение мяча с обводкой конусов.			
78	Ведение мяча с броском в кольцо.			
79	Прием мяча после подачи.			

80	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
Модуль «Спортивные игры» Футбол (8 часа)				
81-82	Техника безопасности при игре в футбол. Удары по катящему мячу.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий (передвижение по площадке с изменением направления, ведение мяча, удары по мячу, остановка мяча), совершенствуют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Изучают тактику и правила игры в футбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		
83-84	Передачи, прием мяча, удары по воротам.			
85-86	Передачи мяча по диагонали.			
87-88	Двухсторонняя игра в футбол.			
Модуль «Легкая атлетика» (10 часов)				
89-90	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание».	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, совершенствуют её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
91-92	Прыжок в высоту, подбор разбега.			
93	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.			
94-95	Спринтерский бег. Стартовый разгон.			
96	Бег 30м и 60м на результат.			
97	Равномерный бег. Задание на выносливость.			
98	Эстафета.			
Модуль «Туризм» (4 часа)				
99	Туристические навыки. Установка палатки.	Изучают основные туристические навыки.		

100	Туристическая полоса препятствия.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных действий, соблюдают правила безопасности.		
101-	Туристические навыки.			
102	Совершенствование.			