



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура» (СМГ)
базовый уровень
для обучающихся 5–9 класса

Разработчик(и):
Тюленев Сергей Николаевич, учитель

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов СМГ (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы основного общего образования и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории, утвержденными Педагогическим советом текущего учебного года.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», базовый уровень, для 5–9 класса СМГ разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учетом требований к планируемому результату освоения адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с ОВЗ ЧОУ «Точка будущего».

Целью обучения по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), является оздоровление, 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

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

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Цели коррекционно-развивающей работы:

- Усиление практической направленности учебного материала (нового).
- Выделение существенных признаков изучаемых явлений (умение анализировать, выделять главного в материале).

- Опора на объективные внутренние связи, содержание изучаемого материала (в рамках предмета и нескольких предметов)
 - Соблюдение в определении объема изучаемого материала, принципов необходимости и достаточности.
 - Введение в содержание учебных программ коррекционных разделов для активизации познавательной деятельности.
 - учет индивидуальных особенностей ребенка, т. е. обеспечение личностно-ориентированного обучения;
 - практико-ориентированная направленность учебного процесса;
 - связь предметного содержания с жизнью; - проектирование жизненных компетенций обучающегося с ОВЗ.
 - включение всего коллектива учащихся в совместную деятельность по оказанию помощи друг другу;
 - ориентация на постоянное развитие через проектирование раздела программы коррекционная работа.
 - привлечение дополнительных ресурсов (специальная индивидуальная помощь, обстановка, оборудование, другие вспомогательные средства.
- Обязательным разделом рабочей программы в инклюзивном классе является планирование коррекционной работы по предмету.

Коррекционная работа предусматривает:

1. Работу по восполнению пробелов в знаниях.
2. Отработку наиболее сложных разделов программы.
3. Работу по развитию высших психических функций и речи с обучающимися с ОВЗ.

Педагогическая диагностика для обучающихся по АООП: выстраивается с учетом результатов диагностических исследований уровня развития познавательной деятельности и речи, в классе, где обучающиеся с ОВЗ находятся на совместном обучении.

С целью индивидуализации и подбора индивидуальных методов в работе с обучающимся с ОВЗ вводится раздел «Педагогическая диагностика», направленная на:

- Речевое развитие ребенка;
- Сформированность элементарных пространственных представлений: выше—ниже, дальше—ближе, справа—слева и т. д.;
- Развитие элементарных математических представлений;
- Кругозор (общая осведомленность об окружающем мире);
- Особенности поведения ребенка в учебной ситуации:
может ли сидеть на скамейке, следовать фронтальной инструкции, ждать, пока ответят одноклассники или его спросят, аккуратно обращаться с учебными материалами, взаимодействовать с другими детьми в процессе выполнения заданий, критично оценивать свою работу и т. д.);
- Общие особенности поведения ребенка: степень самостоятельности, владение гигиеническими навыками, особенности взаимодействия с другими детьми и взрослыми);
- Общая характеристика деятельности: темп, работоспособность, способы преодоления истощения;
- Особенности эмоционально-личностного развития ребенка: его интересы вне учебы, мотивация, адекватность эмоционального реагирования.

Воспитательный потенциал учебного предмета реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности.

Образовательная деятельность ОК ТБ направлена на становление культуры личности обучающихся на основе идеального конечного результата (далее ИКР) — **способности и**

готовности делать осознанный образовательный выбор и нести за него ответственность. Ответственное распоряжение собственной жизнью как идеальный конечный результат, главное качество обучающегося ОК, — это особый образ жизни человека. В основании такого образа жизни лежат ценности и компетенции, в общем виде обозначаемые как **культура саморазвития, культура созидания и культура взаимодействия.**

Культура саморазвития мы определяем как стремление и умение человека работать над собой, познавать новое, преодолевать трудности и собственную инерцию на пути постижения себя и открытия нового в мире.

Культура взаимодействия — гуманное отношение человека к человеку, включающее соблюдение норм вежливости, условных и общепринятых способов выражения доброго отношения друг к другу, форм приветствий, благодарности, извинений, правил поведения в общественных местах и т.п.

Культура созидания — это активный деятельностный процесс бесконечного развития, совершенствования и самореализации.

Целевыми ориентирами программы воспитания выступают:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- физическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- экологическое воспитание;
- ценности научного познания.

Соединение трех культур создает условия для присвоения обучающимися **ценностей** в соответствии с целевыми ориентирами программы воспитания ОК ТБ:

1.	Культура саморазвития
	самоценность;
	ценность развития;
	ценность самореализации;
	ценность познания;
	ценность выбора;
	достоинство как ценность
	духовно-нравственные ценности;
	ценность эстетики (культуры и искусства).
2.	Культура взаимодействия:
	ценность сотрудничества;
	ценность доверия;
	ценность диалога;
	ценность другого;
	ценность договора;
	ценность волонтерства.
3.	Культура созидания:
	ценность жизни;
	ценность гражданской культуры;
	ценность труда;
	ценность авторства;
	ценность традиций;
	ценность экологии;

	ценность физического и эмоционального благополучия;
	ценность творчества.

Данная система ценностей встраивается в рамках урочной деятельности в 2-х контекстах:

- как обязательная воспитательная задача урока/ занятия внеурочной деятельности/коррекционно-развивающего курса;
- как элемент рабочей программы воспитания.

Ценность может быть заведена как самостоятельная ценностно-смысловая единица или в интеграции с другими ценностями в зависимости от целей и задач урока.

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету, курсу описаны в Положении о системе оценивания образовательных результатов обучающихся Частного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Точка будущего».

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ОК ТБ

1. Предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», в которую входит учебный предмет «Физическая культура» является одной из обязательных предметных областей учебного плана общеобразовательного учреждения.
2. Период реализации рабочей программы 5 лет.
3. Недельное и годовое количество часов:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
5 класс	2	34	68
6 класс	2	34	68
7 класс	2	34	68
8 класс	2	34	68
9 класс	2	34	68

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для педагога

1. Большакова Т.А., Кugno Э.Э., Большаков В.В. Организация занятий по физической культуре студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья/ Составители: Т.А. Большакова, Э.Э. Кugno, В.В. Большаков. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2019. – 118 с.
2. Бутин Н.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
3. Никитушкин В.Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014. – 250 с. – ISBN – 978-5-9746-0176-5
4. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями : монография / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, С. М. Никитина [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 313 с.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд. исправ. И доп. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2017. – 447 с.
6. Физическая культура. 5-7 классы / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова [и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – Москва : Просвещение. - 255 с. Лях В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е издание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с.

7. Физическая культура: 5 -й класс: учебник / А.П. Матвеев . – 13 -е изд., перераб.. – Москва: просвещение, 2023. – 144 с.: ил.

1. <https://resh.edu.ru/>

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для обучающихся.

1. Физическая культура: 5 -й класс: учебник / А.П. Матвеев . – 13 -е изд., перераб.. – Москва: просвещение, 2023. – 144 с.: ил.

2. Физическая культура. 5-7 классы / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова [и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – Москва : Просвещение. - 255 с.

3. Лях В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е из-дание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с.

4. <https://resh.edu.ru/>

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для родителей.

1. Физическая культура: 5 -й класс: учебник / А.П. Матвеев . – 13 -е изд., перераб.. – Москва: просвещение, 2023. – 144 с.: ил.

2. Физическая культура. 5-7 классы / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова [и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – Москва : Просвещение. - 255 с.

3. Лях В. И. Физическая культура. 8-9 класс : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - 6-е из-дание. - Москва : Просвещение, 2018. - 256 с.

<https://resh.edu.ru/>

Раздел 1. Содержание учебного предмета, с учётом рабочей программы воспитания

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Характеристика технологий адаптации учебного материала, методов и форм работы для обуча-ся с особыми образовательными потребностями (формы, методы и приёмы)
5 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)		
Модуль	Гимнастика	
Темы 1 Строевые упражнения	Повороты на месте. Размыкание и смыкание. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре поворотом в движении	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элемент	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 3. Равновесие	Ходьба по гимна скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимна скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема 4. Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы	
Модуль	Легкая атлетика	
Тема 1. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой. Высокий старт, старт с опорой на одну руку	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Прыжковые упражнения	на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, с ноги на ногу, по разметкам, в парах, в длину с места. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 40 см на мягкость приземления.	
Тема 3.	Упражнения с малыми мячами. Метание малого мяча с места и с 2-3 шагов.	

Метание малого мяча		
Модуль	Зимние виды спорта – лыжная подготовка	
Тема 1. Передвижение на лыжах	Попеременно двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по дистанции.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Подъем на склон	Подъем по пологому склону «лесенкой»	
Тема 3. Спуски с горы	Спуск в основной стойке, торможение плугом	
Модуль	Спортивные игры	
Баскетбол		
Тема 1. Ловля и передача мяча	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Ведение мяча	Ведение мяча на месте и в движении	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 3. Броски мяча в кольцо	Броски мяча в кольцо от груди двумя руками с места	
Волейбол		
Тема 1. Прием и передача мяча	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Подача мяча	Нижняя прямая подача мяча	
Подвижные игры	«Пустое место», «Кто дальше бросит?», «Перестрелка», «Пионербол», «Метко в цель», «Передал – садись!», «Кто больше?», «Охотники», «Мяч в воздухе», «Свеча», «Отбей мяч», «Набирайте очки», «Слушай сигнал».	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Модуль	Плавание	
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 3. Игры на воде	Игры и развлечения на воде	
6 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		

Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)		
Модуль	Гимнастика	
Темы 1 Строевые упражнения	Повороты на месте. Размыкание и смыкание. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре поворотом в движении	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элементов	
Тема 3. Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема 4. Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы	
Модуль	Легкая атлетика	
Тема 1. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой. Высокий старт, старт с опорой на одну руку	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Прыжковые упражнения	на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, с ноги на ногу, по разметкам, в парах, в длину с места. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 40 см на мягкость приземления.	
Тема 3. Метание малого мяча	Упражнения с малыми мячами. Метание малого мяча с места и с 2-3 шагов.	
Модуль	Зимние виды спорта – лыжная подготовка	
Тема 1. Передвижение на лыжах	Одновременно одношажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по дистанции. Выполнение ранее изученных упражнений лыжной подготовки.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Подъем на склон	Подъем по пологому склону «лесенкой», «ёлочкой»	
Тема 3. Спуски с горы	Спуск основной, высокой и низкой стойках, торможение плугом, «упором»	
Модуль	Спортивные игры	
Баскетбол		
Тема 1. Технические действия игрока без мяча	передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой; остановка двумя шагами и прыжком.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму

Тема 2. Ловля и передача мяча	Ловля и передачи мяча в парах и тройках. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча на месте и в движении.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 3. Ведение мяча	Ведение мяча на месте и в движении	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 4. Броски мяча в кольцо	Броски мяча в корзину в движении; броски в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Броски в корзину после ведения и остановки.	
Волейбол		
Тема 1. Прием и передача мяча	Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, верхнюю передачу мяча у стены Правила игры	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Подача мяча	Нижняя прямая подача мяча	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Подвижные игры	«Перестрелка», «Пионербол», «Метко в цель», «Передал – Садись!», «Кто больше?», «Мяч в воздухе», «Свеча», «Отбей мяч», «Набирайте очки», «Мяч капитану», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик».	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Модуль Плавание		
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 3. Плавание способом брасс	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 4. Игры на воде	Игры и развлечения на воде	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
7 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)		
Модуль Гимнастика		
Темы 1	Повороты на месте. Размыкание и смыкание. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой».	Групповые формы работы, с

Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре поворотом в движении	обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элементов	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 3. Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема 4. Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы Преодоление полосы препятствий	
Модуль	Легкая атлетика	
Тема 1. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой. Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Прыжковые упражнения	на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, с ноги на ногу, по разметкам, в парах, в длину с места. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.	
Тема 3. Метание малого мяча	Упражнения с малыми мячами. Метание малого мяча с 2-3 шагов.	
Модуль	Зимние виды спорта – лыжная подготовка	
Тема 1. Передвижение на лыжах	Одновременно одношажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по дистанции. Выполнение ранее изученных упражнений лыжной подготовки.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Подъем на склон	Подъем по пологому склону «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»	
Тема 3. Спуски с горы	Спуск основной, высокой и низкой стойках, торможение плугом, «упором»	
Модуль	Спортивные игры	
Баскетбол		
Тема 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Дальнейшее обучение технике движений.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму

Тема 2. Ловля и передача мяча	Передача и ловля мяча после отскока от пола. Перехват мяча.	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 3. Ведение мяча	Ведение мяча на месте и в движении. Ведение одновременно двух мячей на месте, в движении шагом.	
Тема 4. Броски мяча в кольцо	бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Штрафной бросок	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 5. Игровая деятельность	Игра по правилам мини-баскетбола	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Волейбол		
Тема 1. Прием и передача мяча	передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Подача мяча	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 3. Игровая деятельность	Игра по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Подвижные игры	«Перестрелка», «Пионербол» с элементами волейбола, «Мяч в воздухе», «Картошка».	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Модуль Плавание		
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт прыжком с тумбы, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 3. Плавание способом брасс	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, старт прыжком с тумбы, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	

Тема 4. Игры на воде	Игры и развлечения на воде	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
8 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)		
Модуль	Гимнастика	
Темы 1 Строевые упражнения	Повторение ранее изученных элементов	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элементов	
Тема 3. Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема 4. Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы Преодоление полосы препятствий	
Модуль	Легкая атлетика	
Тема 1. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой. Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Прыжковые упражнения	на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, с ноги на ногу, по разметкам, в парах, в длину с места. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.	
Тема 3. Метание малого мяча	Упражнения с малыми мячами. Метание малого мяча с 2-3 шагов. Метание малого с разбега.	
Модуль	Зимние виды спорта – лыжная подготовка	
Тема 1. Передвижение на лыжах	Одновременно бесшажный ход, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по дистанции. Выполнение ранее изученных упражнений лыжной подготовки.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Подъем на склон	Подъем по пологому склону «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»	

Тема 3. Спуски с горы	Спуск основной, высокой и низкой стойках, торможение плугом, «упором»	
Модуль	Спортивные игры	
Баскетбол		
Тема 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Дальнейшее обучение технике движений.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Ловля и передача мяча	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 3. Ведение мяча	Ведение мяча с изменением направления и скорости; с изменением высоты отскока; после ловли	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 4. Броски мяча в кольцо	Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Штрафной бросок	
Тема 5. Игровая деятельность	Игра по правилам мини-баскетбола	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Волейбол		
Тема 1. Технические действия	Прямой нападающий удар; Повторение и совершенствование ранее изученных технических приёмов	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Игровая деятельность	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	
Подвижные игры	«Перестрелка», «Пионербол» с элементами волейбола, «Мяч в воздухе», «Картошка».	
Модуль	Плавание	
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт прыжком с тумбы, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 3. Плавание способом брасс	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, старт прыжком с тумбы, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 4. Игры на воде	Игры и развлечения на воде	Групповые формы работы, с

		обязательной пропедевтической работой.
9 класс		
Знания о физической культуре (в процессе занятий)		
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)		
Модуль	Гимнастика	
Темы 1 Строевые упражнения	Повторение ранее изученных элементов	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Элементы акробатики	Упоры, полушпагаты, группировка, перекаты в группировке, перекаты на спину, из положения лежа на животе и обратно, комбинация из освоенных элементов	
Тема 3. Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различными положениями рук, ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну с различным движением рук, ходьба с перешагиванием через предметы, ОРУ без предмета и с предметом (мяч, скакалка, обруч)	
Тема 4. Лазанье и перелезание	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях, перелезание через препятствия, проползание под препятствиями, висы Преодоление полосы препятствий	
Модуль	Легкая атлетика	
Тема 1. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными положениями и движениями рук. Бег в чередовании с ходьбой. Высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Прыжковые упражнения	на 1 и 2 ногах на месте, с продвижением, с ноги на ногу, по разметкам, в парах, в длину с места. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.	
Тема 3. Метание малого мяча	Упражнения с малыми мячами. Метание малого мяча с 2-3 шагов. Метание малого с разбега.	
Модуль	Зимние виды спорта – лыжная подготовка	
Тема 1. Передвижение на лыжах	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой. Выполнение ранее изученных упражнений лыжной подготовки.	Индивидуальная. работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Модуль	Спортивные игры	
Баскетбол		
Тема 1.	Совершенствование техники движений.	

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Ловля и передача мяча	Совершенствование технике движений	
Тема 3. Ведение мяча	Совершенствование технике движений	
Тема 4. Броски мяча в кольцо	Совершенствование технике движений	
Тема 5. Игровая деятельность	Игра по правилам мини-баскетбола	
Волейбол		
Тема 1. Технические действия	Прямой нападающий удар; Повторение и совершенствование ранее изученных технических приёмов	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Тема 2. Игровая деятельность	Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов	
Подвижные игры	«Перестрелка», «Пионербол» с элементами волейбола, «Мяч в воздухе», «Картошка».	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.
Модуль	Плавание	
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, плавание кролем на груди, старт прыжком с тумбы, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	Индивидуальная работа, многократное повторение, работа по алгоритму
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	Движение рук, движение ног, плавание кролем на спине, старт из воды, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 3. Плавание способом брасс	Движение рук, движение ног, сочетание движений рук с дыханием, старт прыжком с тумбы, проплывание отрезков 15–25 м. Плавание с равномерной скоростью до 100 метров.	
Тема 4. Игры на воде	Игры и развлечения на воде	Групповые формы работы, с обязательной пропедевтической работой.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

1. Личностные образовательные результаты:

Личностные образовательные результаты представляют собой систему целей, ориентированных на поступательное развитие субъектной позиции обучающихся и достижение ими к концу обучения в основной школе уровня развития субъектности - «субъект деятельности» в сочетании со способностью и готовностью опираться при реализации действий на усвоенные ценностные образцы и осуществлять осознанные ценностные выборы. Достижение поставленных целей предполагает развитие у обучающихся следующих качеств и способностей в контексте становления культуры созидания, сотрудничества и саморазвития.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие 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 свое 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 учетом 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.

2. Метапредметные образовательные результаты.

Перечень межпредметных понятий:

Абстрактное – одностороннее, простое, неразвитое; сторона, часть целого; противопоставлено конкретному.

Абстракция – мысленное отвлечение от ряда свойств предметов и отношений между ними; понятие, образуемое в результате отвлечения.

Актуализация – превращение возможностей (потенций) в действительность.

Актуальный – существующий в действительности; противоположное – потенциальный.

Анализ – процедура мысленного разложения целого на составные части; противоположное – синтез.

Аналогия - умозаключение, в котором на основе сходства предметов в одних отношениях делается предположительный вывод об их сходстве в других отношениях; аналогия является источником гипотез.

Вид и род (в логике) – понятия, выражающие отношения между классами предметов; вид как класс входит в род.

Всеобщее – характеристики, присущие всем предметам данного класса; единая основа бесконечного множества явлений; внутренняя сущность явлений, закон их существования и развития.

Доказательство – процесс (метод) установления истины; обоснование истинности того или иного суждения (тезиса).

Закономерность – объективная, повторяющаяся при определенных условиях существенная связь явлений в природе и обществе.

Знак – явление, выступающее в качестве представителя и заместителя других явлений; смысловое значение знака содержит информацию об обозначаемых явлениях.

Знание – результат процесса познания действительности; знаково оформленная система идеальных образов.

Значение и смысл – понятия, фиксирующие обозначаемый знаком класс предметов и информацию о нем.

Категория – предельно общее, фундаментальное понятие философии.

Качество – то, что характеризует природу вещи, ее принадлежность к определенному классу предметов.

Класс (логический) – понятие, обозначающее множество предметов, удовлетворяющее каким-либо условиям или признакам.

Метод – путь исследования, способ достижения цели, совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения действительности.

Понятие – форма логического мышления, образ, фиксирующий общие и существенные признаки и свойства предметов и явлений и отношения между ними.

Проблема – объективно возникающий в ходе развития познания вопрос или целостный комплекс вопросов, решение которых представляет существенный практический или теоретический интерес.

Система – совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях между собой и образующих определенную целостность, единство.

Структура – строение и внутренняя форма организации системы, выступающая как единство устойчивых взаимосвязей между ее элементами, а также законов данных взаимосвязей.

Структура – неотъемлемый атрибут всех реально существующих объектов и систем.

Язык – система знаков, служащая средством человеческого общения, мышления и выражения.

Метапредметные результаты освоения программы основного общего образования, в том числе адаптированной, должны отражать:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

Познавательные УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные УУД

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных 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 обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику "иллюстративного образца" разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Регулятивные УУД

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится 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 приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

1. Предметные образовательные результаты (базовый уровень):

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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 ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нем 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 разноименным 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, прием и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (прием 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, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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 Олимпийских 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;
- подготавливать 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приема (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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- 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 (прием 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).

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 обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие "техника физических упражнений", руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью "индекса Кетле" и "ортостатической пробы" (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приема (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег", применять их в беге по пересеченной 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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов - имитация перехода);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- 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).

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 вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов - имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- 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 подъема стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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", ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, "задержки дыхания", использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперед способом "прогнувшись" (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

4. Направления проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся с указанием тематики проектов: оценка состояния организма; активный образ жизни; физическая подготовка; физическое развитие.

Исследование. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, соблюдение здорового образа жизни. Измерение показателей осанки и

физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Проектирование. Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Конструирование. Составление комплексов упражнений (комплекс утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, комплексы упражнений на воспитание физических качеств) и их графическая запись. Составление схематического изображения комбинаций в спортивных играх.

Организация. Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах), работа в командах на уроках физической культуры.

Стратегирование Составление тактических карт в спортивных играх.

Тему исследовательской работы по физкультуре с 5 по 9 класс следует подбирать, исходя из его интересов и увлечений. Направления проекторной деятельности должны быть связаны с любимым видом спорта, плаванием, самбо, бадминтон, баскетбол, футбол и др., с закаливанием, со здоровым образом жизни, правильным питанием и режимом дня обучающихся.

Примеры тем для индивидуальных проектов обучающихся:

1. Профилактика плоскостопия у младших школьников
2. Фастфуд – полезен или нет
3. Организация соревнований по флорболу среди учащихся ОК ТБ
4. Мой режим дня
5. Мой дневник самоконтроля
6. Развитие координационных способностей посредством скакалки
7. Проведение соревнований по «Русской лапте» среди взрослых
8. Составление индивидуальной программы оздоровления и физического развития



Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	Формы проведения занятий	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
5 класс				
Знания о физической культуре (в процессе занятий)				
<p>Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.</p> <p>Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.</p>				
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)				

<p>Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.</p> <p>Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.</p> <p>Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.</p> <p>Составление дневника физической культуры.</p>				
Модуль Гимнастика	8			Физическая культура: 5 -й класс: учебник / А.П. Матвеев . – 13 -е изд., перераб.. – Москва: просвещение, 2023. – 144 с.: ил.
Темы 1 Строевые упражнения	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Элементы акробатики	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Равновесие	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Лазанье и перелезание	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Модуль Легкая атлетика	8			Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Тема 1. Ходьба и бег.	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Прыжковые упражнения	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3.	2		Индивидуальная,	

Метание малого мяча			фронтальная, групповая	
Модуль. Зимние виды спорта -лыжная подготовка	6			Физическая культура: 5 -й класс: учебник / А.П. Матвеев . – 13 -е изд., перераб.. – Москва: просвещение, 2023. – 144 с.: ил.
Тема 1. Передвижение на лыжах	4		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Подъем на склон	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Спуски с горы	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Модуль Спортивные игры	12			Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Баскетбол	6			
Тема 1. Ловля и передача мяча	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Ведение мяча	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Броски мяча в кольцо	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Волейбол	6			
Тема 1. Прием и передача мяча	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Подача мяча	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Подвижные игры	В течение уч. года		групповая	Физическая культура: 5 -й класс: учебник / А.П. Матвеев . – 13 -е изд., перераб.. – Москва: просвещение, 2023. – 144 с.: ил.

Модуль Плавание	34			Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	12		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	12		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Игры на воде	10		Индивидуальная, фронтальная, групповая	

6 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	Формы проведения занятий	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Знания о физической культуре (в процессе занятий)				
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 (в процессе занятий)				

<p>Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.</p> <p>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.</p> <p>Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.</p>				
Модуль Гимнастика	8			Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Темы 1 Строевые упражнения	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Элементы акробатики	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Равновесие	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Лазанье и перелезание	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Модуль Легкая атлетика	8			Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Тема 1. Ходьба и бег.	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Прыжковые упражнения	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Метание малого мяча	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	

Модуль Зимние виды спорта - лыжная подготовка	6			Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Тема 1. Передвижение на лыжах	4		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Подъем на склон	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Спуски с горы	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Модуль. Спортивные игры	12			Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Баскетбол	6			
Тема 1. Технические действия игрока без мяча	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Ловля и передача мяча	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Ведение мяча	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Броски мяча в кольцо	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Волейбол	6			
Тема 1. Прием и передача мяча	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Подача мяча	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	

Подвижные игры	В течение уч. года		групповая	
Модуль Плавание	34			Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	10		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	10		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Плавание способом брас	4		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Игры на воде	10		Индивидуальная, фронтальная, групповая	

7 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями	Формы проведения занятий	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
---------------	--------------	--	--------------------------	---

Знания о физической культуре (в процессе занятий)

<p>Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.</p> <p>Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.</p>				
<p>Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)</p>				
<p>Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.</p> <p>Техническая подготовка к ее значению 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.</p> <p>Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью "индекса Кетле", "ортостатической пробы", "функциональной пробы со стандартной нагрузкой"</p>				
Модуль Гимнастика	8			Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Темы 1 Строевые упражнения	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Элементы акробатики	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Равновесие	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Лазанье и перелезание	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Модуль Легкая атлетика	8			Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.

Тема 1. Ходьба и бег.	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Прыжковые упражнения	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Метание малого мяча	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Модуль Зимние виды спорта -лыжная подготовка	6			Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Тема 1. Передвижение на лыжах	4		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Подъем на склон	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Спуски с горы	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Модуль Спортивные игры	12			Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Баскетбол	6			
Тема 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Ловля и передача мяча	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Ведение мяча	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Броски мяча в кольцо	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	



Тема 5. Игровая деятельность	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Волейбол	6			
Тема 1. Прием и передача мяча	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Поддача мяча	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Игровая деятельность	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Подвижные игры	В течение уч. года		групповая	
Модуль Плавание	34			Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	10		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	10		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Плавание способом брас	6		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Игры на воде	8		Индивидуальная, фронтальная, групповая	

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к	Формы проведения занятий	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
---------------	--------------	--	--------------------------	---

		возможно- стям детей с особыми образова- тельными потребно- стями		
8 класс				
Знания о физической культуре (в процессе занятий)				
Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, ее история и социальная значимость.				
Способы самостоятельной деятельности (в процессе занятий)				
Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.				
Модуль Гимнастика	8			Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Темы 1 Строевые упражнения	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Элементы акробатики	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Равновесие	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Лазанье и перелезание	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	



Модуль Легкая атлетика	8			Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Тема 1. Ходьба и бег.	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Прыжковые упражнения	3		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Метание малого мяча	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Модуль Зимние виды спорта - лыжная подготовка	6			Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Тема 1. Передвижение на лыжах	4		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Подъем на склон	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Спуски с горы	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Модуль Спортивные игры	12			Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций/[М.Я. Виленский и др.] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
Баскетбол	6			
Тема 1. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Ловля и передача мяча	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3.	1		Индивидуальная,	

Ведение мяча			фронтальная, групповая	
Тема 4. Броски мяча в кольцо	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 5. Игровая деятельность	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Волейбол	6			
Тема 1. Технические действия	4		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Игровая деятельность	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Подвижные игры	В течение уч. года		групповая	
Модуль. Плавание	34			Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	9		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	9		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Плавание способом брас	8		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Игры на воде	8		Индивидуальная, фронтальная, групповая	

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного	Формы проведения занятий	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
---------------	--------------	--	--------------------------	---

		материала к возможностям детей с особыми образовательными потребностями		
9 класс				
Знания о физической культуре (в процессе занятий)				
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 (в процессе занятий)				
Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы 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.				
Модуль Гимнастика	8			Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
Темы 1 Строевые упражнения	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Элементы акробатики	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Равновесие	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Лазанье и перелезание	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Модуль Легкая атлетика	8			

Тема 1. Ходьба и бег.	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: ба- зовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
Тема 2. Прыжковые упражнения	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Эстафетный бег	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Метание мяча	2			
Модуль Зимние виды спорта - лыжная подготовка	6		Индивидуальная, фронтальная, групповая	Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: ба- зовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Про- свещение, 2019. — 255 с.
Тема 1. Передвижение на лыжах	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Подъем на склон	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Спуски с горы	2			
Модуль Спортивные игры	12			Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: ба- зовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Про- свещение, 2019. — 255 с.
Баскетбол	6		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 1. Ловля и передача мяча	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Ведение мяча	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3.	2		Индивидуальная,	

Броски мяча в кольцо			фронтальная, групповая	
Тема 4. Игровая деятельность	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Волейбол	6			Лях В. И Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: ба- зовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Про- свещение, 2019. — 255 с.
Тема 1. Передача	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Подача	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Нападающий удар	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Блокирование	1		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 5. Учебно-тренировочная игра	2		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Модуль Плавание	34			Плавание: учебник / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 289 с.
Тема 1. Плавание способом кроль на груди	10		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 2. Плавание способом кроль на спине	10		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 3. Плавание способом брасс	10		Индивидуальная, фронтальная, групповая	
Тема 4. Транспортировка пострадавшего	4		Индивидуальная, фронтальная, групповая	



Приложение 1
Форма листа корректировки
рабочей программы

Лист корректировки рабочей программы по учебному предмету

Педагогический работник: _____

Наименование учебного предмета: _____

Уровень: _____

Класс: _____

Цели предмета _____

Задачи предмета _____

№ урока	Раздел, тема	План, ч.	Факт, ч.	Причина корректировки	Способ корректировки	Согласовано