|  |
| --- |
| **ОДОБРЕНА**решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22) |

|  |
| --- |
|  |
| АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА |
| ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ |
| С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА |
| (вариант 6.1) |

|  |
| --- |
| Учителя физической культуры (АФК): Фарраховой Алены Николаевны |

г. Нижневартовск, 2024 г

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных во ФГОС ООО, с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями опорно- двигательного аппарата, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

**Пояснительная записка**

Примерная рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с двигательными нарушениями, и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

**Общая характеристика учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

При создании Примерной рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования - охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), специально разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно- оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и компенсацию утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре должна содействовать всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью и к своим возможностям, развитию основных физических качеств, компенсацию нарушенных функций организма.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено нарушениями развития как физической так психической сферы обучающихся с двигательной патологией. Основные подходы к построению и содержанию коррекционно-образовательной работы в рамках уроков по адаптивному физическому воспитанию определяются специальными принципами работы с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с НОДА возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Категория обучающихся с НОДА чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести двигательного нарушения, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности.

При составлении рабочей программы для каждой нозологической группы необходимо учитывать особенности нарушений, компенсаторных возможностей организма, степень компенсации и развития остаточных физических качеств.

В процессе разработки программы целесообразно выделять следующие нозологические группы обучающихся: с детским церебральным параличом и сходными состояниями, с поражением спинного мозга, с ортопедической патологией и с ампутацией конечностей.

Для обучающихся, у которых НОДА обусловлены органическим поражением двигательных отделов центральной нервной системы, характерны неврологические двигательные расстройства. Большинство обучающихся этой группы составляют обучающиеся с детским церебральным параличом (ДЦП). Двигательные нарушения у них характеризуются нарушением мышечного тонуса, ограничением произвольных движений (парезы и параличи), насильственными движениями (гиперкинезы), нарушением равновесия и координации движений (атаксия), нарушением ощущений движений.

Группа обучающихся с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствам функции тазовых органов. У таких обучающихся страдает функции многих органов и систем, не только ниже, но и выше уровня поражения. Сопровождающая их гиподинамия вызывает многочисленные нарушения функционирования органов и их систем. Формируются контрактуры и костные деформации, что может привести к тяжелой инвалидизации и сохраняться даже при неврологическом восстановлении.

В связи с многообразием ортопедических нарушений необходим комплексный подход в процессе реализации программы по адаптивной физической культуре.

При ампутации конечностей отмечается нарушение и перестройка оптимального двигательного стереотипа. Это выражается в атрофии половины тазового сегмента при ампутации нижней конечности, а при ампутации верхней конечности изменением статодинамических характеристик верхне-плечевого пояса. Выявляются постуральные нарушения, в мышцах усеченной конечности возникают трофические процессы, формируются контрактуры и тугоподвижность в сохраненных суставах, общий центр массы тела смещается в сторону сохранившейся конечности и вверх, появляются вторичные деформации костно- мышечной системы.

Особенности типов двигательных нарушений разных нозологических групп обучающихся с двигательными нарушениями определяет дифференциацию коррекционных задач адаптивного физического воспитания, методов и условий реализации программы.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности, а именно потребность:

− в максимально раннем начале коррекционно-развивающей работы и комплексной реабилитации (абилитации), в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;

− в строгой регламентации деятельности с учетом медицинских рекомендаций;

− в индивидуализации образовательного процесса;

− в обеспечении вспомогательными средствами для облегчения самообслуживания и для обучения (инвентарь; специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь и др.);

− в создании безбарьерной архитектурно-планировочной среды;

− в предоставлении дифференцированной помощи, в том числе в привлечении ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями);

− в обеспечении возможности вербальной и невербальной коммуникации (для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи и коммуникации).

Двигательные нарушения у обучающихся с НОДА имеют различную степень выраженности:

− тяжелая степень двигательных нарушений характеризуется отсутствием возможности к самостоятельному передвижению и манипулятивной деятельности, самостоятельное обслуживание затруднено;

− средняя степень двигательных нарушений характеризуется владением ходьбой, но при помощи технических средств реабилитации самостоятельное передвижение затруднено, самообслуживание затруднено из-за нарушений манипулятивных функций рук;

− легкая степень двигательных нарушений характеризуется тем, что обучающиеся передвигаются самостоятельно, без помощи, полностью себя или частично обслуживают, манипулятивная функция развита хорошо удовлетворительно. Но при этом у обучающихся, с данной степенью могут наблюдаться патологические позы и положения, нарушения походки, мышечная сила снижена, ограничения в способности бегать и прыгать, движения неточные и неловкие, имеются нарушения мелкой моторики.

Обучающиеся по варианту ПАООП ООО 6.1. могут иметь двигательные нарушения разной степени выраженности: передвигаться самостоятельно или при помощи технических средств реабилитации, или на инвалидной коляске с посторонней помощью. Как правило, нарушения способности к передвижению сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и мелкой моторики. Даже при легкой степени двигательных ограничений у обучающихся отмечается нарушение походки, ограничения способности в беге, прыжках и ходьбе на длинные дистанции, координации движений и моторная неловкость. Превалирует нарушение мышечного тонуса по типу спастичности, снижением мышечной силы.

При построении программы необходимо учитывать, что обучающиеся с двигательными нарушениями, часто имеют нарушения осанки и стоп (эквинусную установку стоп и др.), при чрезмерных нагрузках или неправильно подобранных упражнениях они подвержены высокому риску ухудшения состояния опорно- двигательной системы.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с НОДА, но и в целом является частью системы комплексного психолого-педагогического сопровождения и реабилитации / абилитации обучающихся с НОДА. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода реабилитации и социализации обучающихся с двигательными нарушениями признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты. Все обучающиеся с НОДА должны посещать занятия по АФК, никто не может быть освобождён от них полностью. В случае надомного обучения занятия АФК должны быть организованы на дому с созданием специальных условий. При этом следует учитывать, что некоторые модули могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические (для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений), некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие, исходя из особенностей заболевания обучающегося с НОДА и медицинских рекомендаций.

Личностные и предметные результаты освоения учебной дисциплины

«Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, в том числе мобильности и самообслуживания, дефицитарных вследствие двигательных ограничений.

**Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха. На уровне основного общего образования обучающихся с НОДА данная цель связывается со стремлением к нормализации двигательной деятельности, достижению такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, участвовать в разных сферах общественной жизни, и с формированием осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни.

Поставленная цель конкретизируется через решение следующих задач изучения учебного предмета, имеющих развивающую и воспитательную направленность:

− обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки; доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года;

− укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;

− обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

− развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

− приобретение знаний (определяемых ФГОС ООО) в области физической культуры и спорта;

− развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА;

− формирование потребности в здоровом образе жизни, самостоятельных занятиях физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

− развитие социально-коммуникативных умений;

− формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА сохраняются на протяжении всего периода обучения в образовательной организации. Задачи следующие:

− коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;

− коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно- моторной координации;

− изменение качества движений за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;

− улучшение пластичности и гибкости;

− коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

− компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

− профилактика и коррекция соматических нарушений – нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

− коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

− коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно- предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями в каждое занятие необходимо включать упражнения, на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам. Для обучающихся с поражениями спинного мозга важно включать в структуру занятий максимально включать упражнения для стимуляции двигательной активности, упражнения для профилактики контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры. Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием конечностей следует подбирать специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы нарушений.

Перед учителем также стоит задача по овладению обучающимся протезом, стимуляции его использования.

**Принципы и подходы к реализации программы учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

Реализация указанных принципов предполагает:

− использование специальных методов, приёмов и средств обучения, учитывающих особые образовательных потребности обучающихся с НОДА;

− повышение компетентности и информированности всех участников образовательного процесса по вопросам АФК, физического развития и реабилитации обучающихся;

− вариативность, предполагающая осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

− комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных тяжестью и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать нозологию, возраст, степень тяжести двигательного нарушения, время его возникновения, причины и характер протекания заболевания, состояние соматического здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Все упражнения дифференцируются в зависимости от ведущего двигательного нарушения у обучающихся.

При работе с обучающимися с тяжелой степенью двигательных нарушений предусматриваются индивидуальные формы работы. Занятия по двигательной коррекции направлены на обучение произвольному и дозированному напряжению, и расслаблению мышц, нормализации координации, опороспособности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса и устранение патологических синкинезий, предупреждение и борьбу с контрактурами, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих условий:

1. Создание мотивации обучающихся для решения двигательных задач.
2. Сочетание активной работы и отдыха, для предотвращения переутомления обучающихся.
3. Непрерывность образовательного процесса. Уроки должны быть регулярными.
4. Важность поощрения.
5. Социально значимые двигательные акты (необходимо включать в уроки упражнения, которые имитируют или подводят обучающихся к выполнению движений, обеспечивающих рутинные бытовые нужды).
6. Активизация всех нарушенных функций.
7. Сотрудничество с родителями.
8. Строгий учет показаний и противопоказаний к выполнению определенных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание Примерной 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, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и

«Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов адаптивного спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Спортивная подготовка может осуществляться по направлению видов спорта для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата Паралимпийского движения.

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации. Педагог, разрабатывая

рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения с учётом степени сложности видов деятельности, исходя из психофизических особенностей и состояния здоровья обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, медицинских рекомендаций и ограничений.

**Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане**

Общий объём часов, отведённых в учебном плане на изучение специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет не менее 340 часов (не менее двух часов в неделю в каждом классе, 68 часов в год).

При проведении уроков АФК рекомендуется деление классов на подгруппы с учетом двигательных возможностей.

Содержание программного материала обучающимися с НОДА может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно- оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками. В программе коррекционной работы также могут быть предусмотрены индивидуальные занятия адаптивной физической культурой. Количество часов на каждого обучающегося с НОДА определяется психолого-медико-педагогическим консилиумом образовательной организации в зависимости от тяжести двигательного нарушения.

**Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

 **Модуль «Знания о физической культуре»**

В данном модуле представлены теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе; о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Содержание модуля в целом соответствует содержанию аналогичного модуля Примерной основной образовательной программы основного общего образования и отражает знания о здоровье и здоровом образе жизни и его связи с физической культурой; об истории и современном этапе развития олимпийского движения в мире и в Российской Федерации; о способах самостоятельной деятельности и роли физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни человека.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата является включение тематики, отражающей важность соблюдения ортопедического и двигательного режима, а также тематики, касающейся становления паралимпийского движения в мире и в России, успехов российских спортсменов-паралимпийцев, видов адаптивного спорта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (конный спорт, бочча, настольный теннис, плавание, бадминтон на колясках и др.).

**Модуль «Гимнастика»**

Физические упражнения, направленные на коррекцию нарушений опорно- двигательного аппарата.

Построения и перестроения, направленные на овладение доступными способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Болящая часть общеразвивающих и корригирующих упражнений проводиться из положения лежа, часть упражнений из положения стоя или сидя.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке. Акробатические упражнения и комбинации (перекаты, упоры).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, бревне): висы, упоры, повороты, передвижения, седы, стойки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Комплексы дыхательной гимнастики, зрительная гимнастика

**Модуль «Легкая атлетика»**

Изучение содержания модуля по легкой атлетике способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание, гонки на колясках. Наряду с этим важно развивать и совершенствовать физические качества - быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость, скорость реакции. Метание развивает точность, ловкость при действиях с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метания малого мяча.

Для обучающихся с выраженными двигательными нарушениями необходимо использовать различные специальные беговые упражнения; гонки на колясках, ходьбу при помощи технических средств реабилитации.

Для обучающихся, которые не могут заниматься бегом / осваивать технику бега, вводятся упражнения для улучшения постурального контроля (статичные положения с постепенным увеличением времени нахождения выполнения упражнений).

При занятиях с обучающимися с двигательными нарушениями, сопровождающими спастичностью мышц, следует учитывать, что при выполнении упражнений с ускорением и резкими или рывковыми движениями возможно усиление спастики в мышцах рук и ног.

**Модуль «Спортивные игры»**

Спортивные игры для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: игры с различными предметами для развития функций верхних конечностей.

игры, направленные на развитие функций нижних конечностей с использованием ходьбы, бега, прыжков, перелезания (игры с элементами футбола, баскетбола на колясках, бочча, флорбола, дартса, настольного тенниса), баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

Баскетбол на коляске: Передвижение на спортивной коляске. Перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо, взаимодействие в парах, в тройках. Атакующие и защитные действия. Основные правила игры.

Бочча: Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Основные правила игры.

Флорбол и футбол на колясках: Ознакомление с базовыми элементами техники владения клюшкой и мячом. Основные правила игры.

**Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»**

Модуль включает необходимый комплекс упражнений для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

**Модуль «Плавание»**

Комплекс подготовительных, общеразвивающих упражнений, упражнений для развития дыхания, координации, моторики и др.; подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении; игры в воде с элементами плавания.

Техника работы рук, ног и дыхания, выполнения основных элементов плавания (элементы «брасса» и «кроля» на спине и на груди).

Занятия для обучающихся с НОДА должны проходить в теплой воде.

**Модуль «Спорт»**

Спортивная подготовка может осуществляться по направлению видов спорта Паралимпийского движения для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования**

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

Планируемые результаты освоения программы по адаптивной физической культуре каждым обучающимся с НОДА определяются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений. Представленные ниже требования к результатам освоения программы являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО НОДА, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты**

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

− готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований (в качестве участника или болельщика спортивных соревнований), уважать традиции и принципы современных спортивных игр, олимпийского и паралимпийского движения;

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

− готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;

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

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

− готовность организовывать и проводить занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;

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

− осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

− 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 и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

− сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

− сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения, сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен

возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой- либо проблемной ситуации;

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

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

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

**Метапредметные результаты**

Познавательные универсальные учебные действия:

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

осмысливать Паралимпийскую хартию как основополагающий документ современного паралимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

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

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

устанавливать связь негативного влияния несоблюдения ортопедических и других врачебных рекомендаций на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых и установленных 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, отсутствием медицинских противопоказаний к его выполнению и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы корригирующих и профилактических физических упражнений с разной функциональной

направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

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 взаимодействовать 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 приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, учитывать особенности исполнения упражнения при различных нозологиях НОДА, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

**Предметные результаты**

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура» для обучающихся с нарушениями опорно- двигательного аппарата определяются индивидуально в соответствии с особенностями здоровья и двигательными возможностями обучающихся. Представленные ниже требования являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Результатом реализации программы должно стать:

− владение обучающимися жизненно необходимыми естественными двигательными навыками и умениями;

− владение доступным арсеналом двигательных действий и физических упражнений адаптивной физической культуры и базовых видов спорта, активного

их использование в спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

− достижение возможного для обучающихся уровня развития координации, точности и быстроты движений, равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Следует учитывать, что отдельные модули для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические.

Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

**Модуль «Знания о физической культуре»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать знания о:

− месте и роли физической культуры, и спорта в современном обществе;

− истории развития видов спорта, Олимпийского и Паралимпийского движения в мире и в Российской Федерации;

− принципах здорового образа жизни, влиянии вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

− положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на личностное развитие обучающихся;

− необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

− гигиенические знания, умения и навыки;

− способах оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

− требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

− требованиях техники безопасности при занятиях спортом, на уроках АФК.

**Модуль «Гимнастика»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

− соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;

− выполнять физическую страховку с преподавателем;

− выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

− выполнять акробатические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

− выполнять гимнастические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

− выполнять упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения);

− преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

− выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

**Модуль «Легкая атлетика»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

− соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;

− выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, участвовать в гонках на колясках (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

− выполнять прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений);

− выполнять метания малого мяча на дальность;

− преодолевать препятствия, используя практико-ориентированные способы передвижения (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей).

**Модуль «Спортивные игры»**

Предметные результаты изучения модуля должны отражать сформированность умений:

− соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;

− выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

− выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

− осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

**Модуль «Лыжная подготовка»**

Предметные результаты изучения модуля (с учетом природно-климатических условий региона) должны отражать сформированность умений (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей, по необходимости с ассистентом):

− соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;

− выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы;

− выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты;

− выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

**Модуль «Плавание»**

Предметные результаты изучения модуля (с учетом возможностей материально-технической базы образовательной организации) должны отражать сформированность умений (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей, по необходимости с ассистентом):

− соблюдать правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений;

− выполнять прыжки в воду (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

− выполнять повороты кувырком, маятником (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);

− нырять в длину и глубину;

− выполнять технические элементы плавания способом кроль на груди в согласовании с дыханием;

− выполнять технические элементы плавания способом брасс в согласовании с дыханием;

− безопасно действовать в экстремальных ситуациях;

− проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Для проведения занятий АФК для обучающихся с НОДА требуется специальное оборудование спортивного зала и адаптированный спортивный инвентарь, который обеспечивает возможность выполнения отдельных упражнений обучающимися и безопасность занятий.

**Содержание разделов**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Название раздела** | **Количество****часов** | **Практические работы** |
| 1. | **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | **в процессе урока** | - |
| 2. | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | **в процессе урока** | - |
| 3. | **Раздел 3. Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Модуль ***«Гимнастика»*** | 10 | 2 |
| 3.2 | Модуль ***«Легкая атлетика»*** | 20 | 5 |
| 3.4 | Модуль ***«Плавание»*** | 12 | 2 |
| 3.5 | Модуль ***«Спортивные игры. Баскетбол»*** | 9 | 6 |
| 3.6 | Модуль ***«Спортивные игры. Волейбол»*** | 9 | 2 |
| 3.7 | Модуль ***«Спортивные игры. Футбол»*** | 4 | 1 |
| **Итого по разделу** | **64** | **18** |
| 4. | **Раздел 4. Спорт** |
| **Итого по разделу** | **4** | **1** |
| **Общее количество часов по программе** | **68** | **19** |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество****часов** | **Практические работы** |
| 1. | **Раздел 1. Знания о физической культуре** | **в процессе урока** | - |
| 2. | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | **в процессе урока** | - |
| 3. | **Раздел 3.** **Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Модуль ***«Гимнастика»*** | 10 | 2 |
| 3.2 | Модуль ***«Легкая атлетика»*** | 20 | 5 |
| 3.3 | Модуль ***«Зимние виды спорта»*** | 16 | 4 |
| 3.4 | Модуль ***«Спортивные игры. Баскетбол»*** | 6 | 3 |
| 3.5 | Модуль ***«Спортивные игры. Волейбол»*** | 8 | 3 |
| 3.6 | Модуль ***«Спортивные игры. Футбол»*** | 4 | 1 |
| **Итого по разделу** | **64** | **18** |
| 4. | **Раздел 4. Спорт** |
| **Итого по разделу** | **4** | **1** |
| **Общее количество часов по программе** | **68** | **19** |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество****часов** | **Практические работы** |
| 1. | **Раздел 1. Знания о физической культуре** | **в процессе урока** | - |
| 2. | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | **в процессе урока** | - |
| 3. | **Раздел 3.** **Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Модуль ***«Гимнастика»*** | 10 | 2 |
| 3.2 | Модуль ***«Легкая атлетика»*** | 14 | 5 |
| 3.3 | Модуль ***«Зимние виды спорта»*** | 14 | 4 |
| 3.4 | Модуль ***«Спортивные игры. Баскетбол»*** | 12 | 3 |
| 3.5 | Модуль ***«Спортивные игры. Волейбол»*** | 12 | 3 |
| 3.6 | Модуль ***«Спортивные игры. Футбол»*** | 2 | 1 |
| **Итого по разделу** | **64** | **18** |
| 4. | **Раздел 4. Спорт** |
| **Итого по разделу** | **4** | **1** |
| **Общее количество часов по программе** | **68** | **19** |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество****часов** | **Практические работы** |
| 1. | **Раздел 1. Знания о физической культуре** | **в процессе урока** | - |
| 2. | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | **в процессе урока** | - |
| 3. | **Раздел 3.** **Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Модуль ***«Гимнастика»*** | 10 | 2 |
| 3.2 | Модуль ***«Легкая атлетика»*** | 16 | 5 |
| 3.3 | Модуль ***«Зимние виды спорта»*** | 16 | 4 |
| 3.4 | Модуль ***«Спортивные игры. Баскетбол»*** | 10 | 3 |
| 3.5 | Модуль ***«Спортивные игры. Волейбол»*** | 10 | 3 |
| 3.6 | Модуль ***«Спортивные игры. Футбол»*** | 2 | 1 |
| **Итого по разделу** | **64** | **18** |
| 4. | **Раздел 4. Спорт** |
| **Итого по разделу** | **4** | **1** |
| **Общее количество часов по программе** | **68** | **19** |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество****часов** | **Практические работы** |
| 1. | **Раздел 1. Знания о физической культуре** | **в процессе урока** | - |
| 2. | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | **в процессе урока** | - |
| 3. | **Раздел 3.** **Физическое совершенствование** |
| 3.1 | Модуль ***«Гимнастика»*** | 10 | 2 |
| 3.2 | Модуль ***«Легкая атлетика»*** | 17 | 5 |
| 3.3 | Модуль ***«Зимние виды спорта»*** | 14 | 4 |
| 3.4 | Модуль ***«Спортивные игры. Баскетбол»*** | 10 | 3 |
| 3.5 | Модуль ***«Спортивные игры. Волейбол»*** | 10 | 3 |
| 3.6 | Модуль ***«Спортивные игры. Футбол»*** | 3 | 1 |
| **Итого по разделу** | **64** | **18** |
| 4. | **Раздел 4. Спорт** |
| **Итого по разделу** | **4** | **1** |
| **Общее количество часов по программе** | **68** | **19** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Виды деятельности** |
| **Раздел 1.** **Знания по физической культуре** | в процессе урока |  |
| - | Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. | Обсуждение задач.  |
| - | Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе. | Знакомство с формами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| - | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека. | Знакомство с понятием «здоровый образ жизни». Запись понятия в дневник по физической культуре. Анализ.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| - | Знакомство с историей древних Олимпийских игр. | Знакомство с историей.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | в процессе урока |  |
| - | Режим дня и его значение для современного школьника.  | Составление индивидуальный режим дня и оформление его в виде таблицы.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| - | Самостоятельное составление индивидуального режима дня. |  |
| - | Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели.  | Примеры, влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| - | Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника |  |
| - | Измерение индивидуальных показателей физического развития.  | Знакомство с понятием«работоспособность» и изменениями показателей работоспособности в течение дня.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| - | Упражнения для профилактики нарушения осанки. |  |
| - | Организация и проведение самостоятельных занятий |  |
| - | Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы. | Знакомство с способом проведения одномоментной пробы в состоянии относительного покоя, определяют состояние организма по определённой формуле.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| - | Исследование влияния оздоровительных форм занятия физической культурой на работу сердца. |  |
| - | Ведение дневника физической культуры.  | Организация внимания, изучение нового, повторение, Оценка степени усвоения. Организация условий. Коррекция нагрузки. Выполнение и обработка задания на дом. Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| **Раздел 3.** **Физическое совершенствование** | **64** |  |
| 1 | Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность.Инструктаж по ТБ.  | 1 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 2-3 | Строевые команды. Строевые упражнения. | 2 | Закрепление теоретических знаний.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 4 | Упражнения на развитие гибкости. | 1(1)практическая работа | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 5 | Упражнения утренней зарядки. | 1 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 6 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. | 1 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 7 | Упражнения на развитие координации. | 1(1)практическая работа | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 8 | Упражнения на формирование телосложения. | 1 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 9 | Лазание и перелазанье на гимнастической стенке. | 1 | Закрепление теоретических знаний техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 10 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | Закрепление теоретических знаний техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом, передвижение приставным шагом.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 11-13 | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. | 3(1)практическая работа | Закрепление теоретических знаний.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 14 | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях по легкой атлетике. | 1 | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 15-17 | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. | 3(1)практическая работа | Теория. Знакомство с техникой выполнения бега с максимальной скоростью на короткие дистанцииВыполнение общеразвивающих упражнений. |
| 18-19 | Прыжок в длину с места | 2(1)практическая работа | Рассматривание, обсуждение и анализирование иллюстрированного образца техники прыжка с места.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 20 | Прыжок в длину с разбега | 1 | Рассматривание, обсуждение и анализирование иллюстрированного образца техники прыжка с разбега.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 21-22 | Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. | 2 | Анализирование образца техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 23-26 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 4(1)практическая работа | Рассматривание, обсуждение и анализирование иллюстрированного образца техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мячав неподвижную мишень.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 27-28 | Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения | 2 | Анализирование образца техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 29-30 | Метание малого мяча на дальность | 2(1)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов техники метания малого мяча.Выполнение упражнений. |
| Знакомство с лыжной подготовкой. | не планируется |  - |
| Передвижение на лыжах | не планируется |  - |
| 31-35 | Выполнение плавательных упражнений на примере сухого плавания.Инструктаж по ТБ.  | 5 | Выполнение плавательных упражнений на примере сухого плавания.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 36-40 | Выполнение плавательных упражнений. | 5(2)практическая работа | Выполнение плавательных упражнений на примере сухого плавания.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 41 | Повороты кувырком, маятником (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей). | 1 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов техники поворотов кувырком, маятником.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 42 | Нырок в длину и глубину. | 1 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов нырка в длину и глубину.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 43-44 | Технические элементы плавания способом кроль на груди в согласовании с дыханием. | 2 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов плавания способом кроль на груди. Выполнение упражнений на дыхание.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 45-46 | Технические элементы плавания способом брасс в согласовании с дыханием. | 2 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов плавания способом брасс на груди. Выполнение упражнений на дыхание.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 47 | Безопасные действия в экстремальных ситуациях. | 1 | Инструктаж по технике безопасности в бассейне. Анализ и уточнение деталей.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 48 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных упражнений для освоения технических действий игры баскетбол. | 1 | Рассматривание, обсуждение и анализ образца техники учителя. Упражнения для освоения технических действий игры баскетбол.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 49 | Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. | 1(2)практическая работа | Рассматривание, обсуждение и анализ образца техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализ фаз и элементов техники передачи мяча.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 50 | Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой» | 1(1)практическая работа | Рассматривание, обсуждение и анализ образца техники учителя введения мяча на месте, в движении, «по кругу» и «змейкой».Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 51-52 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. | 2(2)практическая работа | Рассматривание, обсуждение и анализ образца техники учителя в передаче мяча двумя руками от груди при передвижении приставным шагом правым и левым боком, анализ фаз и элементов техники передачи мяча.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 53 | Ранее разученные технический действия с мячом. | 1 | Рассматривание, обсуждение и анализ образца техники учителя.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 54-55 | Прямая нижняя подача мяча в волейболе. | 2(2)практическая работа | Контроль техники выполнения нижней подачи мяча учащимся, Выявление возможных ошибок и предложение способов их устранения (обучение в паре с учителем).Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 56 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол. | 1 | Контроль техники выполнения подготовительных и подводящих упражнений учащимся. Выявление возможных ошибок и предложение способов их устранения (обучение в паре с учителем).Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 57 | Прием и передача волейбольного мяча двумя руками снизу на месте и в движении. | 1 | Контроль техники выполнения передачи волейбольного мяча двумя руками снизу на месте учащимся, Выявление возможных ошибок и предложение способов их устранения (обучение в паре с учителем). Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 58-59 | Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху на месте и в движении. | 2 | Контроль техники выполнения передачи волейбольного мяча двумя руками снизу на месте учащимся, Выявление возможных ошибок и предложение способов их устранения (обучение в паре с учителем).Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 60 | Ранее разученные технические действия с мячом. | 1(1)практическая работа | Закрепление и совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди (обучение в паре с учителем).Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 61-62 | Удар по неподвижному мячу. Знакомство с рекомендациями учителя по использованию. | 2 | Рассматривание, обсуждение и анализ образца техники удара футбольного мяча. Вывод.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 63-64 | Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы. | 2 | Рассматривание, обсуждение и анализ образца техники учителя введения мяча в движении, «по кругу» и «змейкой».Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 65 | Ведение футбольного мяча. | 1 | Рассматривание, обсуждение и образца техники ведение футбольного мяча учителя. Анализ. Определение фаз движения и особенности их технического выполнения.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 66-67 | Обводка мячом ориентиров. | 2(1)практическая работа | Рассматривание, обсуждение и анализ образца техники учителя введения мяча в движении, «по кругу» и «змейкой».Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| **Раздел 4. Спорт** | 1 |  |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТОИнструктаж по ТБ. (летний период). | 1(1)практическая работа | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.Правила предупреждения травматизма. |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Виды деятельности** |
| **Раздел 1.** **Знания по физической культуре** | **В процессе урока** |  |
| - | Возрождение Олимпийских игр. | История Олимпийских игр.  |
| - | Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. | Знакомство с историей о первых Олимпийских играх. |
| - | История первых Олимпийских игр современности | Знакомство с историей. |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |  |  |
| - | Составление дневника физической культуры. |  | Составление дневника. |
| - | Физическая подготовка человека. |  | Примеры, влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. |
| - | Правила развития физических качеств. |  | Доступность и индивидуальный подход в выборе упражнений. Регулярность и систематичность занятий физической культурой. |
| - | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовки. |  | Знакомство с способом проведения самостоятельных занятий (дозирование физической нагрузки).Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| - | Правила измерения показателей физической подготовленности. |  | Выполнение 3-5 тестовых упражнений. |
| - | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовки. |  | Выяснение состояния здоровья, физического развития. Определение уровня физической подготовленности. |
| - | Закаливающие процедуры с помощью воздушных ванн, купания в естественных водоемах. |  | Изучение последовательности закаливания. |
| **Раздел 3.** **Физическое совершенствование** | **64** |  |
| 1 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения гимнастических упражнений.Инструктаж по ТБ.  | 1 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. |
| 2 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 3 | Упражнения на развитие гибкости. | 1(1)практическая работа | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 4 | Строевые команды. | 1 | Ознакомиться со строевыми командами.Выполнение упражнений совместно с учителем. |
| 5 | Строевые упражнения. | 1 | Выполнение упражнений совместно с учителем. |
| 6-7 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 2 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре.Выполнение упражнений совместно с учителем. |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения зрения. | 1 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 9 | Упражнения на развитие координации. | 1(1)практическая работа | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре.Выполнение упражнений совместно с учителем. |
| 10 | Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | Знакомство с рекомендациями учителя. |
| 11-12 | Беговые упражнения. | 2 | Закрепление теоретических знаний.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 13-14 | Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на занятиях легкой атлетики с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега. | 2 | Теория. Знакомство с техникой выполнения равномерного и спринтерского бега. |
| 15-16 | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. | 2(1)практическая работа | Теория. Знакомство с техникой выполнения бега с максимальной скоростью на короткие дистанции.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 17-18 | Бег с максимальной скоростью на длинные дистанции. | 2(1)практическая работа | Теория. Знакомство с техникой выполнения бега с максимальной скоростью на короткие дистанции.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 19-20 | Прыжок в длину. | 2(1)практическая работа | Рассматривание, обсуждение и анализирование иллюстрированного образца техники прыжка с места.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 21-22 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину. | 2 | Рассматривание, обсуждение и анализирование иллюстрированного образца техники прыжка с длину.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 23-28 | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающихся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром). | 6(1)практическая работа | Анализирование образца техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 29-30 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений. | 2(1)практическая работа | Разучивание подводящих упражнений.Выполнение упражнений. |
| 31-32 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 2 | Анализирование образца техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 33-40 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, предвидений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий. | 8(3)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 41-43 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. | 3(1)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов преодоления трамплинов при спуске с пологого склона. Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 44-46 | Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов. | 3(2)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов преодоления небольших трамплинов. |
| 47-49 | Технические действия баскетболиста без мяча. | 3(1)практическая работа | Разучивание подводящих упражнений.Выполнение упражнений. |
| 50-52 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. | 3(1)практическая работа | Знакомство с рекомендациями учителя. |
| 53-60 | Игровые действия в волейболе. | 8(3)практическая работа | Разучивание подводящих упражнений.Выполнение упражнений. |
| 61 | Удар по катящемуся мячу с разбега. | 1(1)практическая работа | Разучивание подводящих упражнений.Выполнение упражнений. |
| 62-64 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния. | 3 | Разучивание подводящих упражнений.Выполнение упражнений. |
|  | **Раздел 4. Спорт** | **4** |  |
| 65-68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.Инструктаж по ТБ. (летний период). | 4 | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.Правила предупреждения травматизма. |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Виды деятельности** |
|  | **Раздел 1.** **Знания по физической культуре** | **В процессе урока** |  |
| - | Зарождение олимпийских движения. | История Олимпийских игр. |
| - | Олимпийское движение СССР и современной России | Знакомство с историей. |
| - | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами. | Знакомство с историей. |
| - | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом. |  | Формирование двигательной культуры, развитие личностных качеств. Структура и понятие личности. |
|  | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |  |  |
| - | Ведение дневника физической культуры. |  | Составление дневника физической культуры. |
| - | Понятие «техническая подготовка» |  | Примеры, влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития. |
| - | Понятия «двигательных действий», «двигательное умение», «двигательный навык». |  | Решение двигательной задачи. |
| - | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. |  | Методы оценки техники владения двигательными действиями. |
| - | Ошибки в технике упражнений и их предупреждение. |  | Работа над ошибками. |
| - | Планирование занятий технической подготовкой. |  | Составление плана. |
| - | Составление плана занятий по технической подготовке. |  | Составление плана. |
| - | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. |  | Повторение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. |
| - | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. |  | Запись оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой в дневник. |
|  | **Раздел 3.** **Физическое совершенствование** | **64** |  |
| 1 | ЗнакомствоС понятием «спортивно-оздоровительная деятельность».Инструктаж по ТБ.  | 1 | Запись понятия «спортивно-оздоровительная деятельность» в дневник.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. |
| 2-3 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 2 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| 4 | Строевые команды. Строевые упражнения. | 1 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| 5 | Упражнения на развитие гибкости. | 1(1)практическая работа | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| 6 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. | 1 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| 7 | Упражнения на развитие координации. | 1 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| 8 | Упражнения на формирование телосложения. | 1 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| 9 | Акробатические упражнения. | 1(1)практическая работа | Разучивание подводящих упражнений. Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. |
| 10 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| 11 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике бега и прыжков. | 1 | Теория. Знакомство с техникой бега и прыжков. |
| 12-13 | Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции. Низкий старт. | 2(2)практическая работа | Закрепление теоретических знаний. |
| 14-15 | Эстафетный бег. | 2 | Закрепление теоретических знаний. |
| 16-17 | Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. | 2(1)практическая работа | Закрепление теоретических знаний. |
| 18 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений. | 1 | Теория. Знакомство с техникой выполнения бега с максимальной скоростью на короткие дистанции.Выполнение подводящих упражнений. |
| 19-21 | Метание малого мяча в мишень. Метание мяча на дальность. | 3(2)практическая работа | Рассматривание, обсуждение и анализирование иллюстрированного образца техники метания мяча в мишень.Выполнение подводящих упражнений. |
| 22-24 |  Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. | 3(1)практическая работа | Рассматривание, обсуждение и анализирование иллюстрированного образца техники прыжка с длину.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 25-29 | Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом | 5(2)практическая работа | Анализирование образца техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 30 | Повороты, строевые команды. | 1 | Разучивание подводящих упражнений.Выполнение упражнений. |
| 31 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором | 1 | Анализирование образца техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления.Выполнение упражнений. |
| 32-33 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 2(1)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 34 | Подъем в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов преодоления трамплинов при спуске с пологого склона. Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 35 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитирующих упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона. | 1 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов торможения упором при спуске с пологого склона. |
| 36 | Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «змейкой»  | 1 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «змейкой» |
| 37-38 | Ловля мяча после отскока от пола. | 2 | Выполнение упражнений. |
| 39-40 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола. | 2 | Разучивание подводящих упражнений.Выполнение упражнений. |
| 41-42 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. | 2(1)практическая работа | Разучивание подводящих упражнений.Выполнение упражнений. |
| 43-44 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу. | 2 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов броска мяча в корзину двумя руками снизу. |
| 45-46 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. | 2 | Разучивание подводящих упражнений.Выполнение упражнений. |
| 47-48 | Техника перемещений лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами в высокой и низкой стойке с мячом. | 2(2)практическая работа | Разучивание подводящих упражнений.Выполнение упражнений. |
| 49-50 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действием баскетболиста без мяча. | 2 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов техники действия баскетболиста без мяча. |
| 51-52 | Игровые действия в волейболе. | 2 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение игровых действий. |
| 53-55 | Передача мяча сверху двумя руками над собой на месте и после перемещения вперед. | 3(2)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий.Выполнение упражнений. |
| 56-57 | Метание в цель разными мячами. | 2(1)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий.Выполнение упражнений. |
| 58 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подаче мяча через сетку. | 1 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий. |
| 59-60 | Тактика игры, жесты судий. | 2(1)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий. |
| 61-62 | Средние и длинные передачи футбольного мяча. | 2(1)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий. |
| 63-64 | Тактические действия игры футбол. | 2 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий. |
|  | **Раздел 4. Спорт** | **4** |  |
| 65-68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.Инструктаж по ТБ. (летний период). | 4 | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.Правила предупреждения травматизма. |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Виды деятельности** |
|  | **Раздел 1.** **Знания по физической культуре** | **В процессе урока** |  |
| - | Физическая культура в современном обществе. | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. |
| - | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | Знакомство с историей. |
| - | Адаптивная физическая культура. | Знакомство с историей. |
|  | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |  |  |
| - | Коррекция нарушения осанки. |  | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| - | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. |  | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| - | Способы учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий. |  | Три формы самостоятельных занятий физической культурой:1. Ежедневная утренняя гимнастика.
2. Ежедневная физкультпауза.
3. Самостоятельные занятия физической культурой, физические упражнения и спорт (не реже, чем 2-3 раза в неделю).
 |
|  | **Раздел 3.** **Физическое совершенствование** | **64** |  |
| 1 | Профилактика умственного перенапряжения.Инструктаж по ТБ.  | 1 | Запись определения «спортивно-оздоровительная деятельность» в дневник.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. |
| 2-3 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 2 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| 4 | Строевые команды. Строевые упражнения. | 1 | Запись в дневник по физической культуре. Выполнение упражнений. |
| 5 | Упражнения на развитие гибкости. | 1(1)практическая работа | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| 6 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики. | 1 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| 7 | Упражнения на развитие координации. | 1 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| 8 | Упражнения на формирование телосложения. | 1 | Разучивание подводящих упражнений. Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. |
| 9 | Акробатические упражнения. | 1(1)практическая работа | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| 10 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| 11-12 | Правила проведения соревнований по легкой атлетике. | 2 | Закрепление теоретических знаний. |
| 13-14 | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. | 2 | Закрепление теоретических знаний. |
| 15-16 | Эстафетный бег. | 2 | Закрепление теоретических знаний. |
| 17-19 | Прыжок в длину с места.Прыжок в длину с разбега. | 3(2)практическая работа | Рассматривание, обсуждение и анализирование иллюстрированного образца техники прыжка с места.Выполнение подводящих упражнений. |
| 20-21 | Бег с препятствиями. | 2 | Рассматривание, обсуждение и анализирование иллюстрированного образца бега с препятствиями.Выполнение подводящих упражнений. |
| 22-23 | Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. | 2(1)практическая работа |  |
| 24-25 |  Метание малого мяча в мишень. Метание мяча на дальность. | 2(1)практическая работа | Рассматривание, обсуждение и анализирование иллюстрированного образца метания мяча.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 26-27 | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. | 2(1)практическая работа | Анализирование образца техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 28-29 | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах. | 2 | Рассматривание, обсуждение и анализирование иллюстрированного образца нормативов комплекса ГТО.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 30-33 | Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. | 4 | Анализирование образца техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления.Выполнение упражнений. |
| 34 | Повороты, строевые команды. | 1(2)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей.Выполнение упражнений. |
| 35 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. | 1 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей выполнения упражнений. |
| 36-37 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. | 2 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов торможения упором при спуске с пологого склона. |
| 38 | Подъем в горку на лыжах способом «лесенка». | 1 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов подъема в горку на лыжах способом «лесенка». |
| 39 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором. | 1 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов торможения упором. |
| 40-41 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. | 2 | Разучивание подводящих упражнений.Выполнение упражнений. |
| 42 | Подъем в горку на лыжах способом «лесенка». | 1 | Разучивание подводящих упражнений.Выполнение упражнений. |
| 43 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона. | 1(1)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов спуска с пологого склона. |
| 44-45 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. | 2(1)практическая работа | Разучивание подводящих упражнений.Выполнение упражнений. |
| 46 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. | 1 | Разучивание подводящих упражнений.Выполнение упражнений. |
| 47 | Повороты с мячом на месте. | 1(2)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов техники поворотов с мячом на месте. |
| 48-49 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. | 2(1)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение игровых действий. |
| 50-51 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. | 2(1)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий.Выполнение упражнений. |
| 52 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. | 1 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий.Выполнение упражнений. |
| 53-54 | Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока.  | 2(1)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий. |
| 55-56 | Тактика игры. Судейство в баскетболе. | 2 | Запись схемы игры в дневник физической культуры. |
| 57 | Прямой нападающий удар. | 1(1)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий. |
| 58-59 | Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления. | 1 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий. |
| 60-61 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. | 2(1)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий. |
| 62-64 | Тактические действия в игре волейбол. | 3 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий. |
| 65-68 | **Раздел 4. Спорт** | **4** |  |
|  | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.Инструктаж по ТБ. (летний период). | 4(1)практическая работа | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.Правила предупреждения травматизма. |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Виды деятельности** |
|  | **Раздел 1.** **Знания по физической культуре** | **В процессе урока** |  |
| - | Здоровье и здоровый образ жизни. | Обсуждение и запись понятий в дневник физической культуры. 1. Понятие «здоровье»2. Понятие «здоровый образ жизни»3. Факторы здорового образа жизни4. Составляющие здорового образа жизни5. Значение здорового образа жизни. |
| - | Пешие туристические походы. | Знакомство с историей. |
| - | Профессионально-прикладная физическая культура. | Знакомство сформами (видами) труда специалистов данного профиля, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности. |
|  | **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |  |  |
| - | Восстановительный массаж. |  | Виды массажа. Запись в дневник физической культуры. |
| - | Банные процедуры. |  | Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Самонаблюдение и самоконтроль. |
| - | Измерение функциональных резервов организма. |  | Определение функциональных возможностей организма, определение работоспособности и способности к занятиям разными видами спорта. |
| - | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |  | Запись в дневник физической культуры. Основы техники безопасности на уроках физической культуры. Профилактика травматизма как основное направление техники безопасности на уроках физической культуры. |
|  | **Раздел 3.** **Физическое совершенствование** | **64** |  |
| 1 | Занятия физической культурой и режим питания.Инструктаж по ТБ.  | 1 | Запись в дневник.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. |
| 2-3 | Упражнения для снижения избыточной массы тела. | 2 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| 4 | Упражнения на развитие координации. | 1 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| 5 | Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности. | 1 | Запись в дневник по физической культуре.  |
| 6-7 | Упражнения на формирование телосложения. | 2 | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| 8 | Акробатические упражнения. | 1(1)практическая работа | Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. И регулярность их выполнения. |
| 9 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | Разучивание подводящих упражнений. Запись содержания комплексов упражнений в дневник по физической культуре. |
| 10 | Строевые команды. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 11 | Упражнения на развитие гибкости. | 1(1)практическая работа | Запись в дневник по физической культуре. Выполнение упражнений. |
| 12-13 | Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях. | 2 | Теория. Знакомство с техникой бега и прыжков. |
| 14-15 | Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах. | 2 | Закрепление теоретических знаний. |
| 16-17 | Эстафетный бег. | 2 | Закрепление теоретических знаний. |
| 18-20 | Прыжок в длину с места.Прыжок в длину с разбега. | 3(2)практическая работа | Закрепление теоретических знаний. |
| 21-22 | Бег с препятствиями. | 2 | Рассматривание, обсуждение и анализирование иллюстрированного образца техники прыжка с места.Выполнение подводящих упражнений. |
| 23-24 | Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. | 2(1)практическая работа | Рассматривание, обсуждение и анализирование иллюстрированного образца бега с препятствиями.Выполнение подводящих упражнений. |
| 25 |  Метание малого мяча в мишень. Метание мяча на дальность. | 1(1)практическая работа | Рассматривание, обсуждение и анализирование иллюстрированного образца метания мача.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 26-27 | Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. | 2(1)практическая работа | Анализирование образца техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 28 | Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. | 1 | Разучивание подводящих упражнений.Выполнение упражнений. |
| 29 | Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции. | 1 | Анализирование образца техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления.Выполнение упражнений. |
| 30-33 | Передвижение на лыжах переменным двушажным ходом. | 4 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей.Выполнение общеразвивающих упражнений. |
| 34 | Повороты, строевые команды.  | 1(1)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей выполнения упражнений. |
| 35 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором.Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. | 1 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов торможения упором. |
| 36-37 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. | 2 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов подъема в горку на лыжах способом «лесенка». |
| 38 | Подъем в горку на лыжах способом «лесенка».  | 1(1)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов торможения упором |
| 39-40 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. | 2 |  |
| 41 | Подъем в горку на лыжах способом «лесенка». | 1 | Разучивание подводящих упражнений.Выполнение упражнений. |
| 42 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона. | 1 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение деталей и элементов спуска с пологого склона. |
| 43-44 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. | 2(1)практическая работа | Разучивание подводящих упражнений.Выполнение упражнений. |
| 45 | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения переходу с одного лыжного хода на другой при прохождении учебной дистанции. | 1 | Разучивание подводящих упражнений.Выполнение упражнений. |
| 46 | Повороты с мячом на месте. | 1 | Знакомство с образцом учителя. Анализ и уточнение деталей и элементов техники поворотов с мячом на месте. |
| 47-48 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. | 2(2)практическая работа | Знакомство с образцом учителя. Анализ и уточнение игровых действий. |
| 49-50 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. | 2 | Знакомство с образцом учителя. Анализ и уточнение действий.Выполнение упражнений. |
| 51 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. | 1 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий.Выполнение упражнений. |
| 52-53 | Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с изменением направления, ритма, темпа и высоты отскока.  | 2(2)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий. |
| 54-55 | Тактика игры. Судейство в баскетболе. | 2 | Ознакомление с краткой историей возникновения и развития баскетбола.  |
| 56 | Техническая подготовка в баскетболе. | 1 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий. |
| 57 | Прямой нападающий удар. | 1(1)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий. |
| 58 | Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления. | 1 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий. |
| 59-60 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. | 2(1)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий. |
| 61-63 | Тактические действия в игре волейбол. | 3(2)практическая работа | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий. |
| 64 | Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности. | 1 | Знакомство с образцом учителя, Анализ и уточнение действий. |
|  | **Раздел 4. Спорт** | **4** |  |
| 65-68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.Инструктаж по ТБ. (летний период). | 4(1)практическая работа | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.Правила предупреждения травматизма. |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

 **5 КЛАСС**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

1. **КЛАСС**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

1. **КЛАСС**

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**8 КЛАСС**

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**9 КЛАСС**

Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**5 КЛАСС**

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 5-9 классы. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. Тестовый контроль. В.И.Лях, 5-9 классы. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. Методические рекомендации, под редакцией М.Я. Виленского, 5-7 классы. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**6 КЛАСС**

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 5-9 классы. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. Тестовый контроль. В.И.Лях, 5-9 классы. Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

\\\

Физическая культура. Методические рекомендации, под редакцией М.Я. Виленского, 5-7 классы. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**7 КЛАСС**

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 5-9 классы. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. Тестовый контроль. В.И.Лях, 5-9 классы. Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

Физическая культура. Методические рекомендации, под редакцией М.Я. Виленского, 5-7 классы. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**8 КЛАСС**

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 5-9 классы. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. Тестовый контроль. В.И.Лях, 5-9 классы. Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

Физическая культура. Методические рекомендации. В.И. Лях, 8-9 классы. Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**9 КЛАСС**

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, 5-9 классы. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура. Тестовый контроль. В.И.Лях, 5-9 классы. Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

Физическая культура. Методические рекомендации. В.И. Лях, 8-9 классы. Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**5 КЛАСС**

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> <http://fizkulturnica.ru/> <http://sport-men.ru/>

[http://school-collection.edu.ru/-](https://www.google.com/url?q=http%3A//school-collection.edu.ru/-%2520%2520%25D0%2595%25D0%2594%25D0%2598%25D0%259D%25D0%2590%25D0%25AF%2520%25D0%259A%25D0%259E%25D0%259B%25D0%259B%25D0%2595%25D0%259A%25D0%25A6%25D0%2598%25D0%25AF%25D0%25A6%25D0%2598%25D0%25A4%25D0%25A0%25D0%259E%25D0%2592%25D0%25AB%25D0%25A5%2520%25D0%259E%25D0%2591%25D0%25A0%25D0%2590%25D0%2597%25D0%259E%25D0%2592%25D0%2590%25D0%25A2%25D0%2595%25D0%259B%25D0%25AC%25D0%259D%25D0%25AB%25D0%25A5%2520%25D0%25A0%25D0%2595%25D0%25A1%25D0%25A3%25D0%25A0%25D0%25A1%25D0%259E%25D0%2592&sa=D&ust=1566007446935000)

**6 КЛАСС**

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> <http://fizkulturnica.ru/> <http://sport-men.ru/>

[http://school-collection.edu.ru/-](https://www.google.com/url?q=http%3A//school-collection.edu.ru/-%2520%2520%25D0%2595%25D0%2594%25D0%2598%25D0%259D%25D0%2590%25D0%25AF%2520%25D0%259A%25D0%259E%25D0%259B%25D0%259B%25D0%2595%25D0%259A%25D0%25A6%25D0%2598%25D0%25AF%25D0%25A6%25D0%2598%25D0%25A4%25D0%25A0%25D0%259E%25D0%2592%25D0%25AB%25D0%25A5%2520%25D0%259E%25D0%2591%25D0%25A0%25D0%2590%25D0%2597%25D0%259E%25D0%2592%25D0%2590%25D0%25A2%25D0%2595%25D0%259B%25D0%25AC%25D0%259D%25D0%25AB%25D0%25A5%2520%25D0%25A0%25D0%2595%25D0%25A1%25D0%25A3%25D0%25A0%25D0%25A1%25D0%259E%25D0%2592&sa=D&ust=1566007446935000)

**7 КЛАСС**

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> <http://fizkulturnica.ru/> <http://sport-men.ru/>

[http://school-collection.edu.ru/-](https://www.google.com/url?q=http%3A//school-collection.edu.ru/-%2520%2520%25D0%2595%25D0%2594%25D0%2598%25D0%259D%25D0%2590%25D0%25AF%2520%25D0%259A%25D0%259E%25D0%259B%25D0%259B%25D0%2595%25D0%259A%25D0%25A6%25D0%2598%25D0%25AF%25D0%25A6%25D0%2598%25D0%25A4%25D0%25A0%25D0%259E%25D0%2592%25D0%25AB%25D0%25A5%2520%25D0%259E%25D0%2591%25D0%25A0%25D0%2590%25D0%2597%25D0%259E%25D0%2592%25D0%2590%25D0%25A2%25D0%2595%25D0%259B%25D0%25AC%25D0%259D%25D0%25AB%25D0%25A5%2520%25D0%25A0%25D0%2595%25D0%25A1%25D0%25A3%25D0%25A0%25D0%25A1%25D0%259E%25D0%2592&sa=D&ust=1566007446935000)

**8 КЛАСС**

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> <http://fizkulturnica.ru/> <http://sport-men.ru/>

[http://school-collection.edu.ru/-](https://www.google.com/url?q=http%3A//school-collection.edu.ru/-%2520%2520%25D0%2595%25D0%2594%25D0%2598%25D0%259D%25D0%2590%25D0%25AF%2520%25D0%259A%25D0%259E%25D0%259B%25D0%259B%25D0%2595%25D0%259A%25D0%25A6%25D0%2598%25D0%25AF%25D0%25A6%25D0%2598%25D0%25A4%25D0%25A0%25D0%259E%25D0%2592%25D0%25AB%25D0%25A5%2520%25D0%259E%25D0%2591%25D0%25A0%25D0%2590%25D0%2597%25D0%259E%25D0%2592%25D0%2590%25D0%25A2%25D0%2595%25D0%259B%25D0%25AC%25D0%259D%25D0%25AB%25D0%25A5%2520%25D0%25A0%25D0%2595%25D0%25A1%25D0%25A3%25D0%25A0%25D0%25A1%25D0%259E%25D0%2592&sa=D&ust=1566007446935000)

**9 КЛАСС**

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/> <http://fizkulturnica.ru/> <http://sport-men.ru/>

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стол

Компьютер учителя Принтер

Скамейка гимнастическая Мячи набивные

Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Маты гимнастические

Эстафетные палочки Фишки для разметки

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная Мячи волейбольные Мячи футбольные Кегли

Лыжи Ботинки

Лыжные палки

Коврик гимнастический Бадминтон