

Рассмотрена на заседании

Проверена

Утверждена приказом

МО учителей музыки,
физкультуры, технологии,
изобразительного искусства и
ОБЖ

Заместитель директора по УВР

№ 496___/ОД от 29.08.2022

Симонова Ю.В.

Директор ГБОУ СОШ №3 г.
Сызрани

Протокол №1

Симонова Т.П.

От от 29.08.2022

АДАптированная рабочая программа
образования обучающихся
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Вариант 1
Физическая культура
5-9 класс

2021 г

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)), АООП ГБОУ СОШ № 3 г.Сызрани (УО, вариант 1) и ИУП обучающегося.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Общее число учебных часов за год обучения по предмету составляет:

5 класс – 102 ч (3 часа в неделю),

6 класс – 102 ч (3 часа в неделю),

7 класс – 102 ч (3 часа в неделю),

8 класс – 102 ч (3 часа в неделю),

9 класс - 102 ч (3 часа в неделю).

Согласно индивидуальному учебному плану обучающегося на предмет отведено:

5 класс – 34 часа (1 час в неделю) для изучения в классе и 68 часов (2 часа в неделю) для самостоятельного изучения.

6 класс – 34 часа (1 час в неделю) для изучения в классе и 68 часов (2 часа в неделю) для самостоятельного изучения.

7 класс – 34 часа (1 час в неделю) для изучения в классе и 68 часов (2 часа в неделю) для самостоятельного изучения.

8 класс – 34 часа (1 час в неделю) для изучения в классе и 68 часов (2 часа в неделю) для самостоятельного изучения.

9 класс - 34 часа (1 час в неделю) для изучения в классе и 68 часов (2 часа в неделю) для самостоятельного изучения.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
Возможные предметные результаты освоения учебного предмета:
Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2. Содержание учебного предмета (102 часа)

Знания о физической культуре(в процессе урока)

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая

подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания (модуля «Школьный урок») с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы
Физическая культура 5 класс

102 часа

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля	Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Раздел I. Гимнастика	8	Построения и перестроения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами; с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной	Зачёт	13 часов Упражнения без предметов. Упражнения с предметами; с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • инициирование обсуждения социально значимой информации, высказывания обучающимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения; • демонстрация примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности

			дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.		точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения;
2	Раздел II. Легкая атлетика	12	<p>Ходьба.</p> <p>Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.</p> <p>Ходьба с открытыми и с закрытыми глазами.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег в колонне за учителем в заданном направлении. Бег с преодолением простейших препятствий</p>	Тестирование	<p>27 часов</p> <p>Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.</p> <p>Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.</p> <p>Бег.</p> <p>Медленный бег с сохранением правильной осанки.</p> <p>Чередование бега и ходьбы на расстоянии.</p> <p>Бег на носках.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра и</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● формирование позитивного социального опыта посредством анализа поступков людей, историй судеб, проблемных ситуаций; ● организация групповой работы или работы в парах с целью воспитания толерантности, уважительного отношения к чужому мнению, отстаивания собственной точки зрения в корректной форме; ● воспитание инициативности, развития познавательной активности, творческих способностей обучающихся (деловые игры, уроки – путешествия,

			<p>(канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p>		<p>захлестыванием голени назад. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Челночный бег. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с</p>	<p>мастер-классы, уроки-исследования и др. ;</p>
--	--	--	--	--	--	--

			<p>Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.</p>		<p>места в стену. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>	
3	Раздел III. Лыжная подготовка.	6	<p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям</p>	Тестирование	<p>12 часов Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Подготовка к занятиям на лыжах. Правильное техническое</p>	<ul style="list-style-type: none"> • воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному краю (занятия-экскурсии, занятия в музеях и т.д.); • формирование экологически сообразного

			<p>на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений.</p>		<p>выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков.</p>	<p>поведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитание информационной культуры и информационной безопасности (уроки онлайн, видео-лекции, использование программ-тренажеров, тестов, мультимедийных презентаций, фильмов, проведение учебных занятий на платформах Учи.ру, Инфоурок, Якласс и т.д.);
4	Раздел IV. Игры	8	<p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча Броски мяча в кольцо двумя руками. <i>Волейбол.</i> Подача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). <i>Настольный теннис</i> Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева,</p>	Зачёт	<p>16 часов <i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча Броски мяча в кольцо двумя руками. <i>Волейбол.</i> Подача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). <i>Настольный теннис</i> Правила соревнований. Тактика парных игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • воспитание информационной культуры и информационной безопасности (уроки онлайн, видео-лекции, использование программ-тренажеров, тестов, мультимедийных презентаций, фильмов, проведение учебных занятий на платформах Учи.ру, Инфоурок, Якласс и т.д.); • организация наставничества

			<p>справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. <i>Хоккей на полу</i> Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. <i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.</p>		<p>Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. <i>Хоккей на полу</i> Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. <i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.</p>	<p>мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>
	Итого	34 часа			68 часов	
Всего: 102 часа						

Физическая культура 6 класс

102 часа

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля	Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Раздел I. Гимнастика	8	Построения и перестроения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами; с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и	Зачёт	13 часов Упражнения без предметов. Упражнения с предметами; с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и	<ul style="list-style-type: none"> ● побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; ● формирование позитивного социального опыта посредством анализа поступков людей, историй судеб, проблемных ситуаций; ● воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному краю (занятия-экскурсии, занятия в музеях и т.д.);

			<p>точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>		<p>точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>	
2	<p>Раздел II. Легкая атлетика</p>	12	<p>Ходьба. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Бег в колонне за учителем в заданном направлении. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и</p>	Тестирование	<p>27 часов Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● инициирование обсуждения социально значимой информации, высказывания обучающимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения; ● организация групповой работы или работы в парах с целью воспитания толерантности, уважительного отношения к чужому мнению, отстаивания собственной точки зрения в корректной форме; ● формирование экологически сознательного поведения;

			<p>т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания</p>		<p>захлестыванием голени назад. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Челночный бег. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с</p>	
--	--	--	--	--	--	--

			<p>одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.</p>		<p>места в стену.</p> <p>Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.</p> <p>Метание мячей с места в цель левой и правой руками.</p> <p>Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>	
3	Раздел III. Лыжная подготовка.	6	<p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.</p>	Тестирование	<p>12 часов</p> <p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Подготовка к занятиям на лыжах. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков.</p>	<ul style="list-style-type: none"> воспитание информационной культуры и информационной безопасности (уроки онлайн, видео-лекции, использование программ-тренажеров, тестов, мультимедийных презентаций, фильмов, проведение учебных занятий на платформах Учи.ру, Инфоурок, Якласс и т.д.);

			Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений.			<ul style="list-style-type: none"> • демонстрация примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения; • воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному краю (занятия-экскурсии, занятия в музеях и т.д.).
4	Раздел IV. Игры	8	<p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><i>Волейбол.</i> Подача и приём волейбольного мяча сверху (снизу).</p> <p>Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Настольный теннис</i></p> <p>Правила соревнований.</p> <p>Тактика парных игр.</p> <p>Подача мяча слева и</p>	Зачёт	<p>16 часов</p> <p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><i>Волейбол.</i> Подача и приём волейбольного мяча сверху (снизу).</p> <p>Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Настольный теннис</i></p> <p>Правила соревнований.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • инициирование обсуждения социально значимой информации, высказывания обучающимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения; • организация наставничества

			справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. <i>Хоккей на полу</i> Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. <i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.		Тактика парных игр. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. <i>Хоккей на полу</i> Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. <i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.	мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
	Итого	34 часа			68 часов	
Всего: 102 часа						

Физическая культура 7 класс

102 часа

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля	Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Раздел I. Гимнастика	8	<p>Построения и перестроения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами; с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>	Зачёт	<p>13 часов Упражнения без предметов. Упражнения с предметами; с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; ● демонстрация примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения; ● воспитание инициативности, развития познавательной активности, творческих способностей обучающихся (деловые игры, уроки –путешествия, мастер-классы, уроки-

						исследования и др. ; • формирование экологически сообразного поведения;
2	Раздел II. Легкая атлетика	12	<p>Ходьба. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Бег в колонне за учителем в заданном направлении. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под</p>	Тестирование	<p>27 часов</p> <p>Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и</p>	<p>• воспитание инициативности, развития познавательной активности, творческих способностей обучающихся (деловые игры, уроки-путешествия, мастер-классы, уроки-исследования и др. ; • воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному краю (занятия-экскурсии, занятия в музеях и т.д.); • воспитание информационной культуры и информационной безопасности (уроки онлайн, видео-лекции, использование программ-тренажеров, тестов, мультимедийных презентаций, фильмов,</p>

		<p>сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</p> <p>Прыжки.</p> <p>Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки с высоты с мягким приземлением.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с прямого разбега в длину.</p> <p>Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание.</p> <p>Правильный захват</p>		<p>захлестыванием голени назад. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).</p> <p>Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p> <p>Прыжки с небольшого разбега в длину.</p> <p>Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.</p> <p>Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.</p>	<p>проведение учебных занятий на платформах Учи.ру, Инфоурок, Якласс и т.д.);</p>
--	--	---	--	--	---

			<p>различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.</p>		<p>Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.</p> <p>Метание мячей с места в цель левой и правой руками.</p> <p>Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>	
3	Раздел III. Лыжная подготовка.	6	<p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p>	Тестирование	<p>12 часов</p> <p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Подготовка к занятиям на лыжах. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и</p>	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • формирование позитивного социального опыта посредством анализа поступков людей, историй судеб, проблемных ситуаций; • воспитание

			<p>Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений.</p>		спусков.	<p>инициативности, развития познавательной активности, творческих способностей обучающихся (деловые игры, уроки- путешествия, мастер- классы, уроки- исследования и др. ; • воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному краю (занятия- экскурсии, занятия в музеях и т.д.);</p>
4	Раздел IV. Игры	8	<p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча Броски мяча в кольцо двумя руками. <i>Волейбол.</i> Подача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). <i>Настольный теннис</i> Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и</p>	Зачёт	<p>16 часов <i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча Броски мяча в кольцо двумя руками. <i>Волейбол.</i> Подача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). <i>Настольный теннис</i> Правила соревнований.</p>	<p>• инициирование обсуждения социально значимой информации, высказывания обучающимся своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения; • организация групповой работы или работы в парах с целью воспитания толерантности, уважительного отношения к чужому мнению, отстаивания</p>

			справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. <i>Хоккей на полу</i> Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. <i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.		Тактика парных игр. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. <i>Хоккей на полу</i> Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. <i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.	собственной точки зрения в корректной форме; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
	Итого	34 часа			68 часов	
Всего: 102 часа						

Физическая культура 8 класс

102 часа

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля	Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Раздел I. Гимнастика	8	Построения и перестроения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами; с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов;	Зачёт	13 часов Упражнения без предметов. Упражнения с предметами; с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • инициирование обсуждения социально значимой информации, высказывания обучающимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения; • демонстрация примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения;

			прыжки.		передача предметов; прыжки.	
2	Раздел II. Легкая атлетика	12	<p>Ходьба.</p> <p>Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.</p> <p>Ходьба с открытыми и с закрытыми глазами.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег в колонне за учителем в заданном направлении.</p> <p>Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег.</p>	Тестирование	<p>27 часов</p> <p>Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.</p> <p>Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.</p> <p>Бег.</p> <p>Медленный бег с сохранением правильной осанки.</p> <p>Чередование бега и ходьбы на расстоянии.</p> <p>Бег на носках.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● формирование позитивного социального опыта посредством анализа поступков людей, историй судеб, проблемных ситуаций; ● организация групповой работы или работы в парах с целью воспитания толерантности, уважительного отношения к чужому мнению, отстаивания собственной точки зрения в корректной форме; ● воспитание инициативности, развития познавательной активности, творческих способностей обучающихся (деловые игры, уроки – путешествия, мастер-классы, уроки-исследования и др.;

			<p>Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</p> <p>Прыжки.</p> <p>Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки с высоты с мягким приземлением.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание.</p> <p>Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.</p> <p>Прием и передача мяча,</p>		<p>голени назад. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).</p> <p>Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p> <p>Прыжки с небольшого разбега в длину.</p> <p>Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.</p> <p>Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей.</p> <p>Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу</p>	
--	--	--	---	--	---	--

			<p>флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.</p>		<p>с места в стену.</p> <p>Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.</p> <p>Метание мячей с места в цель левой и правой руками.</p> <p>Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>	
3	Раздел III. Лыжная подготовка.	6	<p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках</p>	Тестирование	<p>12 часов</p> <p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Подготовка к занятиям на лыжах. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному краю (занятия-экскурсии, занятия в музеях и т.д.); ● формирование экологически сознательного поведения; ● воспитание информационной культуры и информационной безопасности (уроки онлайн, видео-лекции, использование программ-тренажеров,

			лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений.			тестов, мультимедийных презентаций, фильмов, проведение учебных занятий на платформах Учи.ру, Инфоурок, Якласс и т.д.);
4	Раздел IV. Игры	8	<p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><i>Волейбол.</i> Подача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Настольный теннис</i> Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.</p> <p><i>Хоккей на полу</i> Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке</p>	Зачёт	16 часов <i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча Броски мяча в кольцо двумя руками. <i>Волейбол.</i> Подача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). <i>Настольный теннис</i> Правила соревнований. Тактика парных игр. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. <i>Хоккей на полу</i> Правила безопасной игры в хоккей на	<ul style="list-style-type: none"> воспитание информационной культуры и информационной безопасности (уроки онлайн, видео-лекции, использование программ-тренажеров, тестов, мультимедийных презентаций, фильмов, проведение учебных занятий на платформах Учи.ру, Инфоурок, Якласс и т.д.); организация наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; инициирование и

			<p>хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. <i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.</p>		<p>полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. <i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.</p>	<p>поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p>
	Итого	34 часа			68 часов	
Всего: 102 часа						

Физическая культура 9 класс

102 часа

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов (в классе)	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля	Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося	Деятельность учителя с учётом программы воспитания (модуля «Школьный урок»)
1	Раздел I. Гимнастика	8	Построения и перестроения. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов;	Зачёт	13 часов Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и	<ul style="list-style-type: none"> ● побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; ● демонстрация примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения; ● воспитание инициативности, развития познавательной активности, творческих способностей обучающихся (деловые игры, уроки – путешествия, мастер-

			прыжки.		передача предметов; прыжки.	классы, уроки-исследования и др. ; • формирование экологически сообразного поведения;
2	Раздел II. Легкая атлетика	12	<p>Ходьба.</p> <p>Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.</p> <p>Ходьба с открытыми и с закрытыми глазами.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег в колонне за учителем в заданном направлении.</p> <p>Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т.</p>	Тестирование	<p>27 часов</p> <p>Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.</p> <p>Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.</p> <p>Бег.</p> <p>Медленный бег с сохранением правильной осанки.</p> <p>Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках.</p> <p>Бег на месте с высоким</p>	<p>• воспитание инициативности, развития познавательной активности, творческих способностей обучающихся (деловые игры, уроки – путешествия, мастер-классы, уроки-исследования и др. ;</p> <p>• воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному краю (занятия-экскурсии, занятия в музеях и т.д.);</p> <p>• воспитание информационной культуры и информационной безопасности (уроки онлайн, видео-лекции, использование программ-тренажеров, тестов, мультимедийных презентаций, фильмов, проведение учебных</p>

			<p>д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания</p>		<p>подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Челночный бег. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Произвольное метание малых и больших мячей в</p>	<p>занятий на платформах Учи.ру, Инфоурок, Якласс и т.д.);</p>
--	--	--	---	--	--	--

			<p>одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.</p>		<p>игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>	
--	--	--	---	--	---	--

3	Раздел III. Лыжная подготовка.	6	<p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений.</p>	Тестирование	<p>12 часов</p> <p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Подготовка к занятиям на лыжах. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • побуждение соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • формирование позитивного социального опыта посредством анализа поступков людей, историй судеб, проблемных ситуаций; • воспитание инициативности, развития познавательной активности, творческих способностей обучающихся (деловые игры, уроки – путешествия, мастер-классы, уроки-исследования и др. ; • воспитание любви к прекрасному, к природе, к родному краю (занятия-экскурсии, занятия в музеях и т.д.);
---	--------------------------------	---	---	--------------	---	--

4	Раздел IV. Игры	8	<p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><i>Волейбол.</i> Поддача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Настольный теннис</i> Правила соревнований. Тактика парных игр. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.</p> <p><i>Хоккей на полу</i> Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.</p> <p><i>Подвижные игры.</i></p>	Зачёт	<p>16 часов</p> <p><i>Баскетбол.</i> Передача, ловля, отбивание, ведение баскетбольного мяча</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><i>Волейбол.</i> Поддача и приём волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Настольный теннис</i> Правила соревнований. Тактика парных игр. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.</p> <p><i>Хоккей на полу</i> Правила безопасной игры в хоккей на полу. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • инициирование обсуждения социально значимой информации, высказывания обучающимися своего мнения по её поводу, выработки своего к ней отношения; • организация групповой работы или работы в парах с целью воспитания толерантности, уважительного отношения к чужому мнению, отстаивания собственной точки зрения в корректной форме; • инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим
---	-----------------	---	---	-------	---	--

			Эстафета, пятнашки.		Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил. <i>Подвижные игры.</i> Эстафета, пятнашки.	идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
	Итого	34 часа			68 часов	
Всего: 102 часа						