

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Урок здоровья».**

**Направление программы: спортивное  
7 класс**

Разработчик:  
Сафонова Ольга Владимировна  
учитель физической культуры

**2020-2021 учебный год**

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Урок здоровья» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального образования, на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

При разработке программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» был использован методический конструктор Д.В. Григорьева, П.В. Степанова «Внеурочная деятельность школьников», Москва «Просвещение», 2018 г. и пособие для учителей общеобразовательных учреждений П.В. Степанова, Д.В. Григорьева «Внеурочная деятельность с опорой на следующую нормативную базу».

### **Нормативная база:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2009 года №15785).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в ФГОС ООО от 31.12.2015 №1577.
4. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).
5. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30 августа 2013.

### **с учётом:**

6. Примерной программы по физической культуре.
7. Программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич).

**Направленность программы:** спортивно-оздоровительное

**Цель программы:** удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- ✓ укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развивать двигательные реакции, точность движения, ловкости;
- ✓ развивать сообразительность, творческое воображение;
- ✓ развивать коммуникативные умения;
- ✓ воспитывать внимание, культуру поведения;
- ✓ обучать умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развивать доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развивать коммуникативные компетентности школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной

нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У 50% школьников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями спортивных игр, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Спортивные игры способны в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Программа рассчитана: на 35 часа в год, с проведением занятий 1 раз в неделю.

Программа адресована: школьникам 11-14 лет

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка. Дистанционно.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

В процессе спортивных игр, эстафет дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Спортивные мероприятия, игры, соревнования – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры.

В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

. Знакомясь с историей и играми различных народов, учащиеся не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор. Реализация программы позволит сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

## 2. Планируемые результаты.

### **Личностными результатами освоения учащимися содержания программы:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы:** характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы:** - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности.

#### 1). Основы теоретических знаний.

Правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

- Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
- Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
- Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

#### 2). Двигательные действия и навыки.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 3-10 метров; беговые эстафеты; спортивные соревнования, бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц. Подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии. Поднимание туловища из положения лежа.

#### 3). Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока, ведения мяча правой и левой рукой в движении. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Эстафеты с мячами;

Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; стрит бол. Учебная игра в баскетбол.

Волейбол . Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол». «Волейбол».

### Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		5	6	7	8
1	Основы теоретических знаний	5	5	5	5
2	Двигательные действия и навыки	16	16	16	16
3	Элементы спортивных игр.	10	10	10	10
4	Спортивные праздники	4	4	4	4
	ИТОГО:	35	35	35	35

### Календарно-тематическое планирование курса «Урок здоровья» для 7 классов (в рамках внеурочной деятельности)

№	Тема занятия	Дата проведения	
		по плану	по факту
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.		
2	Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и само страховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.		
3	Упражнения на развитие быстроты. Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями.		
4	Упражнения на развитие быстроты. Спортивные эстафеты.		
5	Упражнения на развитие быстроты. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.		
6	Упражнения на развитие быстроты. Круговые		



	тренировки.		
7	Упражнения на развитие выносливости.		
8	Упражнения на развитие выносливости.		
9	Легкоатлетические упражнения.		
10	Спортивная эстафета. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.		
11	Упражнения для развития гибкости		
12	Упражнения для развития гибкости		
13	Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц.		
14	Комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц.		
15	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Повороты на месте.		
16	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока, ведения мяча правой и левой рукой в движении.		
17	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.		
18	Спортивные соревнования по стрит болу.		
19	Спортивные соревнования по стрит болу.		
20	Броски в движении после двух шагов. Эстафеты с мячами.		
21	Броски в движении после двух шагов. Эстафеты с мячами.		
22	Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие.		
23	Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.		
24	Специальная подготовка. Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.		
25	Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений.		
26	Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему».		
27	Игра в волейбол.		
28	Соревнования по волейболу.		
29	Соревнования по волейболу.		
30	Круговая эстафета.		
31	Спортивные игры.		
32	Упражнения на развитие быстроты.		



33	Упражнения на развитие быстроты		
34	Легкоатлетические упражнения.		
35	Упражнения на развитие выносливости.		





Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Если хочешь быть здоров».

Направление программы: спортивное

4 класс.

Разработчик:

Сафонова Ольга Владимировна

учитель физической культуры.

2020-2021 учебный год

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровье» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального образования, на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

При разработке программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» был использован методический конструктор Д.В. Григорьева, П.В. Степанова «Внеурочная деятельность школьников», Москва «Просвещение», 2018 г. и пособие для учителей общеобразовательных учреждений П.В. Степанова, Д.В. Григорьева «Внеурочная деятельность с опорой на следующую нормативную базу.

### **Нормативная база:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ФГОС начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2009 года №15785).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в ФГОС ОО от 31.12.2015 №1577.
4. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).
5. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30 августа 2013.

**Направленность программы:** спортивно-оздоровительное

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- ✓ укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развивать двигательные реакции, точность движения, ловкости;
- ✓ развивать сообразительность, творческое воображение;
- ✓ развивать коммуникативные умения;
- ✓ воспитывать внимание, культуру поведения;
- ✓ обучать умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развивать доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развивать коммуникативные компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность

выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У 50% школьников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др. Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями спортивных игр. Спортивные игры способны в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Программа рассчитана: на 35 часа в год, с проведением занятий 1 раз в неделю.  
Программа адресована: детям 7-10 лет

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка. Дистанционно.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в

этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор. Реализация программы позволит сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

## 2. Планируемые результаты

### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

#### **Личностные:**

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

#### **Метапредметные:**

##### Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

##### Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

##### Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

#### **Предметные:**

по итогам прохождения программы обучающиеся **научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями;
- планировать режим дня;
- подавать строевые команды;
- формируется начальное представление о культуре движения;
- сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

по итогам прохождения программы обучающиеся **получат возможность научиться:**

- находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта;

- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности.**

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

#### **«Русские народные игры»**

Проведут знакомство с играми своего народа, разовьют физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Будут воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

Дети познакомятся с историей русской игры.

#### **«Игры-забавы»**

Познакомят детей с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Разовьют силу, ловкость и физические способности. Будут воспитывать толерантность при общении в коллективе.

#### **«Бессюжетные игры»**

Совершенствуют координацию движений. Разовьют быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Будут воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

#### **«Любимые игры детей. Эстафеты»**

Познакомят с правилами эстафет. Разовьют быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Будут воспитывать чувство коллективизма и ответственности

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

#### **Практический раздел**

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке»  
См. Приложение

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение, «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде», «Перестрела».

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», «Ору с использованием скороговорок», «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры»

### Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов (уроков)
		Класс
		4
1	Бессюжетные игры	6
2	Игры - забавы	6
3	Народные игры	15
4	Любимые игры детей. Эстафеты	7
5	Спортивные праздники	1
	ИТОГО:	35

### Календарно-тематическое планирование курса «Если хочешь быть здоров» (в рамках внеурочной деятельности)

№	Тема занятия	Дата проведения	
		по плану	по факту
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр		
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		
3	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»		
4	Учись быстрой и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»		
5	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»		
6	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»		
7	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,		
8	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»		
9	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»		
10	Кто быстрее? Спортивные эстафеты.		
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»		
13	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		

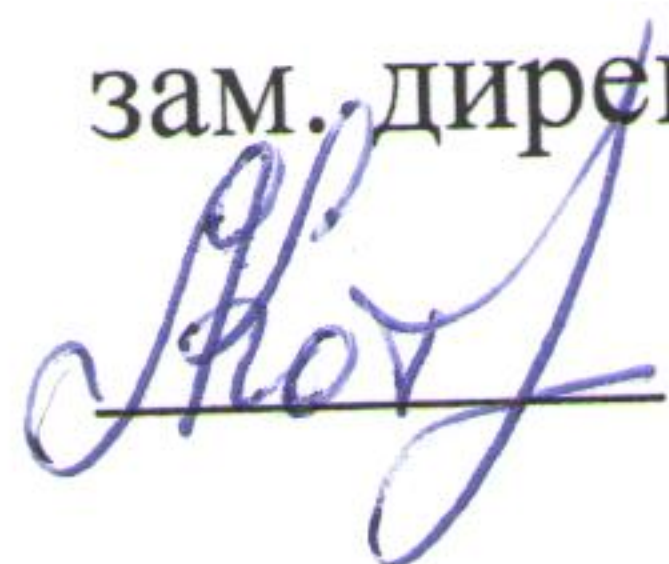
14	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»		
15	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем». Спортивные эстафеты.		
16	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»		
17	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».		
18	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		
19	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Перестрелка», «Паровозик».		
20	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».		
21	Штурм высоты.		
22	Подвижная игра «Салки»		
23	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.		
24	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.		
25	Круговая эстафета.		
26	«Погоня», «Снайперы»		
27	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		
28	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй».		
29	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Перестрелка», «Охотники и утки».		
30	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		
31	Прыжок за прыжком.		
32	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры, «Третий лишний». «Передал - садись».		
34	Спортивная игра «Перестрелка».		



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 /Л.Д. Котоманова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 27.08.2021 № СТШ-13-444/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

на 2021/ 2022 учебный год

для учащегося 8 А класса

получающего образование по адаптированной основной общеобразовательной программе  
основного общего образования для учащихся с задержкой психического развития.

Учитель

Сафонова Ольга Владимировна

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол от 24.08.2021 № 1



## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающегося 8 А класса с адаптированной основной общеобразовательной программой для учащихся с задержкой психического развития составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. ФГОС основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в ФГОС ООО от 31.12.2015 №1577.

4. Примерной основной образовательной программой основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 г. федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

*с учётом:*

6. Примерной программы по физической культуре.

7. Программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич).

8. Программой к завершённой предметной линии учебников физической культуры: 5-7, 8-9 классы А.А. Зданевич, Издательство: «Просвещение», 2020г.

9. Рабочая программа воспитания МБОУ «СТШ»

Стержневой основой Программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа» является духовно-нравственная программа «Социокультурные истоки».

Авторами программы И.А. Кузьминым и А.В. Камкиным разработано новое междисциплинарное, интегрирующее направление в науке и образовании, отвечающее за привнесение в образование первоначального контекста системы духовно-нравственных и социокультурных категорий и ценностей – Истоковедение. Программа «Социокультурные истоки» позволяет создать модель системного развития образовательного учреждения и способствует достижению обучающимися современного качества образования на основе духовно-нравственного опыта своего народа.

Одним из результатов реализации Программы воспитания станет приобщение учащихся школы к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Базовой установкой воспитательной деятельности в образовательной организации является преобразование образовательного учреждения в социальный институт, для которого важнейшей функцией является гармоничное развитие и воспитание гражданина России, способного сохранять и приумножать духовный и социокультурный опыт Отечества.

**Модуль «Школьный урок»** предполагает объединение содержания обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе единой цели и единых социокультурных ценностей.

**Воспитательный потенциал школьного урока** складывается из:

- содержания учебного предмета и умелого его отбора;
- личности учителя с его социокультурным опытом;
- уровня развития классного коллектива с опорой на ценностные ориентиры;
- социокультурных технологий, в основе которых заложена идея активного обучения и воспитания;
- уклада школьной жизни с устоявшимися традициями.

Содержательной основой всей воспитательной системы является программа «Социокультурные истоки», где представлены универсалии культуры, ее вечные ценности, передаваемые из поколения в поколение. Базовые ценности не локализованы в содержании отдельного учебного предмета, они пронизывают все учебное содержание, весь уклад школьной жизни.

Интегративный характер курса «Истоки» позволяет на практике осуществить межпредметные связи учебных предметов: русского языка, литературы, истории, естественных наук, математики, технологий, искусства и т.д.. Духовно-нравственный контекст «Истоков» придает всему учебно-воспитательному процессу целостность.

#### **Интеграция Истоков с другими предметами позволяет учителю:**

- содействовать становлению духовно-нравственной культуры учащихся в процессе формирования целостного миропонимания;
- поддерживать развитие познавательного интереса изучаемых предметов;
- формировать нравственные понятия добра, совести, сострадания, милосердия, справедливости, любви не только на уроке через получение теоретических знаний и рассуждений, но на уровне собственного духовно-нравственного и социокультурного опыта;
- пробуждать мыслить самостоятельно и рефлексивно в широком междисциплинарном и межкультурном пространстве;
- побуждать и мотивировать стремление к самопознанию, духовно- нравственному, интеллектуальному самосовершенствованию и саморазвитию, самоуправлению;
- способствовать познанию истоков своей культурной традиции, нравственных и духовных основ общечеловеческих ценностей;
- воспитывать бережное отношение к своему Отечеству;
- формировать социальную терпимость.

#### **Для достижения задач урока учителями используются социокультурные технологии:**

- технология присоединения;
- технология развития целостного восприятия и мышления;
- технология развития чувствования;
- технология развития мотивации;
- технология развития личности;
- технология развития группы;
- технология развития ресурса успеха.

В основе социокультурных технологий – идея активного обучения и воспитания, когда одновременно работают пять аспектов качества образования: содержательный, коммуникативный, управленческий, социокультурный, психологический.

Социокультурные аспекты позволяют учащимся осознать смысл служения Отечеству, который заключается в том, что учащиеся получают опыт взаимодействия, позволяющий им в дальнейшем реализоваться.

На практике идея активных форм обучения воплощается через активное занятие, которое является основой учебного процесса, в нем участвует группа учащихся в полном составе. Согласно социокультурному системному подходу в образовании педагог общается с учащимися на уровне «Взрослый – Взрослый», а не «Я – дети». Активные формы обучения и воспитания направлены на развитие ресурсов личности ученика и классного коллектива. Класс с высоким уровнем развития коллектива наилучшим образом реализует свой воспитательный потенциал.

Использование учителем активных форм работы является важным условием реализации воспитательной компоненты урока. Это способствует:

- освоению социокультурных и духовно-нравственных категорий и ценностей на уровне личностного развития;
- развитию эффективного общения;
- развитию управленческих способностей;
- формированию мотивации на совместное достижение значимых результатов;
- приобретению социокультурного опыта.

#### **Формы реализации воспитательного потенциала урока:**

- проведение тематических уроков, посвященных важным событиям в стране, округе, городе, школе;
- проведение фестиваля открытых уроков «Истоки вдохновения»;
- подготовка и защита индивидуальных и групповых учебных проектов;
- работа с текстами на основе базовых ценностей;

-использование активных форм обучения и привлечение учащихся к процессу организации урока.

### ***Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета***

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования школьников, он создает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В процессе улучшения физической подготовленности повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы и системы вентиляции, увеличивается мощность аэробных и анаэробных процессов энергообразования, происходят становление произвольной двигательной функции, оптимизация метаболизма и увеличение силы мышц. В основе возникновения как одномоментных, так и долговременных физиологических сдвигов лежит формирование нового уровня функционирования вегетативной нервной системы. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

**Цель** школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### ***Общая характеристика учебного предмета***

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

В обязательной части учебного плана основного общего образования предусмотрено изучение физической культуры 2 часа в неделю в объёме 70 часов в год для 5,6 классов. В 7-9 классах предусмотрено изучение физической культуры 3 часа в неделю в объёме 105 часов в год.

Предметная область	Наименование предмета	Количество часов в неделю/год					Итого
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
Обязательная часть							
Физическая культура	Физическая культура	2/70	2/70	3/105	3/105	3/105	455
Итого		2/70	2/70	3/105	3/105	3/105	455

Данный предмет входит в обязательную часть учебного плана МБОУ СТШ.

### **Результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

обязательный минимум содержания	максимальный объем содержания учебного курса
ученик научится ...	ученик получит возможность ...
<p><b>Знать/понимать</b> роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</p> <p><b>уметь</b> составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для</p>	<p>Организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели.</p> <p>- доносить информацию в доступной, эмоциональной - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками взрослыми людьми.</p>

проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	
---	--

### *Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса*

Результаты образовательного процесса	формы контроля
Личностные	самонаблюдение (ведение «Карточек здоровья»)
Метапредметные	проведение и участие в соревнованиях, создание мультимедийной презентации.
Предметные	тестирование, опрос, выполнение контрольных упражнений.

Контроль и оценка результатов освоения программы учебного предмета (*промежуточная аттестация*) по итогам года проводится в форме, сдачи контрольных нормативов.

### *Содержание учебного предмета*

**Легкая атлетика** После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.



После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

### **Спортивные игры**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

### **Описание дополнений, внесённых в содержание программы для классов, изучающих предмет на углублённом уровне**

Раздел	Учебная тема	Класс	Обоснование
	<i>Коррективы не внесены</i>		

### *Тематический план курса*

№	Основные разделы	Количество часов
5 класс		
1	Легкая атлетика	11
2	Спортивные игры на основе баскетбола.	15
3	Гимнастика	12
4	Лыжная подготовка	9
5	Спортивные игры на основе волейбола.	11
6	Легкая атлетика	12
Итого: 70		
6 класс		

1	Легкая атлетика	11
2	Баскетбол	15
3	Гимнастика	12
4	Лыжная подготовка	9
5	Волейбол	11
6	Легкая атлетика	12

Итого: 70

7 класс

1	Легкая атлетика	17
2	Баскетбол	19
3	Гимнастика	15
4	Кроссовая подготовка	10
5	Волейбол	17
6	Легкая атлетика	27

Итого: 105

8 класс

1	Легкая атлетика	15
2	Баскетбол	18
3	Гимнастика	21
4	Лыжная подготовка	17
5	Волейбол	12
6	Легкая атлетика	22

Итого: 105

9 класс

1	Легкая атлетика	12
2	Баскетбол	18
3	Гимнастика	17
4	Волейбол	16
5	Лыжная подготовка	14
6	Легкая атлетика	24

Итого: 105

### КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАССЫ

№ п/п	Дата проведения		Тема	Средства адаптации для классов с адаптированной образовательной программой.
	по плану	фактически		
1.			Вводный инструктаж по Ф.К. Нормативы комплекса ГТО	Приемы поиска дополнительной информации.
2.			Правила техники безопасности на уроках. Легкой атлетике. Низкий старт. Спринтерский бег.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
3.			Стартовый разгон	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
4.			Высокий старт. Бег 30 м.	Изменение темпа изложения материала.
5.			Равномерный бег 5 мин	Изменение темпа изложения материала.
6.			Высокий старт. Бег 60 м.	Изменение темпа изложения материала.
7.			Виды ходьбы	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
8.			Бег 2000 м.	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
9.			Равномерный бег 6 минут	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя.
10.			Стартовый разгон. Челночный бег.	Приемы поиска дополнительной информации.
11.			Челночный бег 3x10м.	Приемы поиска дополнительной информации.
12.			Прыжок в длину с места.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.

13.			Прыжок в длину с места.	Формирование умения наблюдать (постановка цели, выработка плана наблюдения и его соблюдение).
14.			Равномерный бег 7 мин	Изменение темпа изложения материала.
15.			Равномерный бег 8 мин	Изменение темпа изложения материала.
16.			Правила ТБ при игре в баскетбол Стойка, передвижения	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
17.			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя
18-			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений- учет.	Включение элементов самостоятельной работы с учебником, использование предметного указателя
19.			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	Частая смена видов учебной деятельности (слушание, чтение, запись, наблюдение).
20.			Ловля и передача мяча на месте и в движении- учет. Игра в баскетбол. Стрит бол.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
21.			Стойка, передвижения	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
22.			Ведение мяча на месте и в движении.	Приемы поиска дополнительной информации.
23.			Ведение мяча на месте и в движении.	Приемы поиска дополнительной информации.
24.			Вырывание, выбивание и перехват мяча.	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
25.			Ловля и передача мяча на месте и в движении- учет. Игра в стрит бол.	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
26.			Ловля и передача мяча на месте и в движении- учет. Игра в стрит бол.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).

27.			Ловля и передача мяча на месте.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
28.			Ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте и в движении.	Использование в течение урока упражнений и вопросов на анализ и преобразование учебной .
29.			Комбинация из освоенных элементов. Игра в баскетбол- учет.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
30.			Комбинация из освоенных элементов. Игра в баскетбол- стрит бол.	Приемы поиска дополнительной информации.
31.			Остановка двумя шагами и прыжком.	Приемы поиска дополнительной информации.
32.			Техника броска мяча в баскетбольную корзину- учет.	Приемы поиска дополнительной информации.
33.			Техника броска мяча в баскетбольную корзину- учет.	Приемы поиска дополнительной информации.
34.			Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности. Строевые упражнения	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
35.			Подтягивание в висе (висе лежа)	Включение элементов самостоятельной работы с учебником, использование предметного указателя
36.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя
37.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Включение элементов самостоятельной работы с учебником, использование предметного указателя
38.			Т.Б. на уроках акробатики. Кувырок вперед	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.

39.			Поднимание туловища из положения лежа. Кувырок вперед.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
40.			Кувырок назад.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
41.			Кувырок вперед и назад.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
42.			Упражнения для развития гибкости. Стойка на лопатках	Изменение темпа изложения материала.
43			Акробатические соединения- учет.	Изменение темпа изложения материала.
44.			Акробатические упражнения и комбинации	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя
45.			Акробатические упражнения и комбинации	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя
46.			Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки)	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя
47.			Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами.	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя
48.			Подтягивание в висе (висе лежа)	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
49.			Акробатические соединения из 4-5 элементов- учет.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
50.			Прыжки со скакалкой.	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
51.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
52.			Сгибание и разгибание рук в упоре	Проведение несложных практических работ (адаптировать

			лежа.	содержание).
53.			Упражнения на развитие гибкости.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
54.			Броски набивного мяча	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
55.			Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка к занятиям по лыжам.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
56.			Лыжная подготовка Правила техники безопасности при ходьбе на лыжах. Одновременный одношажный ход.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
57.			Техника передвижения одновременным одношажным ходом-учет.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
58.			Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км-учет.	Приемы поиска дополнительной информации.
59.			Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 4 км.	Приемы поиска дополнительной информации.
60.			Техника передвижения одновременным одношажным ходом-учет.	Приемы поиска дополнительной информации.
61.			Одновременный двушажный ход	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя.
62.			Попеременный двушажный ход.	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя.
63.			Попеременный двушажный ход.	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя.
64.			Повороты способом «переступание»	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя.



65.			Повороты способом «переступание»	Изменение темпа изложения материала.
66.			Спуски в средней стойке	Изменение темпа изложения материала.
67.			Техника спуска с полого склона в основной стойке- учет.	Изменение темпа изложения материала.
68.			Техника поворотом переступанием. Техника подъема «лесенкой».	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
69.			Техника поворотом переступанием. Техника подъема «лесенкой».	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
70.			Спуски в средней стойке- учет. Эстафеты.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
71.			Прохождение дистанции 3 км.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
72.			Волейбол. Правила техники безопасности при работе с мячом. Стойки и передвижения игрока.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
73.			Передачи мяча над собой, нижняя прямая подача, приём мяча двумя руками.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
74.			Передачи мяча над собой, нижняя прямая подача, приём мяча двумя руками.	Приемы поиска дополнительной информации.
75.			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Приемы поиска дополнительной информации.
76.			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Приемы поиска дополнительной информации.
77.			Прием мяча	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).

78.			Прием мяча	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
79.			Подача мяча	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
80.			Подача мяча	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
81.			Атакующий удар	Изменение темпа изложения материала.
82.			Атакующий удар	Изменение темпа изложения материала.
83.			Тактика игры.	Изменение темпа изложения материала.
84.			Легкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
85.			Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
86.			Прыжки в длину с места	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
87.			Прыжки в длину с места- учет.	Изменение темпа изложения материала.
88.			Стартовый разгон. Челночный бег.	Изменение темпа изложения материала.
89.			Челночный бег 3x10 м.	Изменение темпа изложения материала.
90.			Поднимание туловища из положения лежа- учет.	Изменение темпа изложения материала.
91.			Отжимание (д) –учет, подтягивание (м)- учет.	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
92.			Наклон вперед сидя на полу- учет.	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое,

				заключительное).
93.			Наклон вперед сидя на полу- учет.	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
94.			Бросок набивного мяча	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
95.			Бег 2000 м.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
96.			Метание малого мяча на дальность	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
97.			Стартовый разгон	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
98.			Метание малого мяча. Бег до 6 минут.	Изменение темпа изложения материала.
99.			Метание малого мяча. Бег до 8 минут.	Изменение темпа изложения материала.
100.			Кроссовая подготовка 2 км- учет.	Изменение темпа изложения материала.
101.			Бег до 15 минут.	Изменение темпа изложения материала.
102.			Эстафеты, старты из различных исходных положений.	Приемы поиска дополнительной информации.
103.			Эстафеты, старты из различных исходных положений.	Приемы поиска дополнительной информации.
104.			Линейные эстафеты.	Приемы поиска дополнительной информации.
105.			Повторение пройденного.	Приемы поиска дополнительной информации.

## Средства адаптации образовательной среды к признакам ЗПР

№ п/п	Признаки ЗПР	Средства адаптации
1	<p>Нарушения внимания проявляется в неустойчивости, снижении концентрации, повышенной отвлекаемости. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью. Такой комплекс отклонений (нарушение внимания + повышенная двигательная и речевая активность), не осложненный никакими другими проявлениями, в настоящее время обозначают термином "синдром дефицита внимания с гиперактивностью" (СДВГ).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля.</li> <li>2. Приемы поиска дополнительной информации.</li> <li>3. Использование наглядных материалов, средств ТСО.</li> <li>4. Изменение темпа изложения материала.</li> <li>5. Использование разнообразных по характеру, форме, цвету, размеру пособий.</li> </ol> <p><u>Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы!</u></p>
2	<p>Нарушение восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Например, ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Включение элементов самостоятельной работы с учебником (найти объяснение в тексте, найти в тетради аналогичную задачу и др.), использование предметного указателя.</li> <li>2. Формирование умения наблюдать (постановка цели, выработка плана наблюдения и его соблюдение).</li> <li>3. Подбор заданий на узнавание предмета по совокупности частей и его элементов, выделение существенных признаков изображения предмета.</li> <li>4. Приемы смысловой переработки текста (выделение в учебном материале исходных идей, принципов, законов).</li> <li>5. Использование образцов для оформления работ.</li> </ol>
3	<p>Особенностях памяти у детей с ЗПРотличается тем, что они значительно лучше запоминают наглядный (неречевой) материал, чем вербальный.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Частая смена видов учебной деятельности (слушание, чтение, запись, наблюдение).</li> <li>2. Применение мнемотехники.</li> <li>3. Организация повторения (вводное, текущее, периодическое,</li> </ol>

		заключительное).
4	Проблемы речи, связанные с темпом ее развития. Другие особенности речевого развития в данном случае могут зависеть от формы тяжести ЗПР и характера основного нарушения: так, в одном случае это может быть лишь некоторая задержка или даже соответствие нормальному уровню развития, тогда как в другом случае наблюдается системное недоразвитие речи - нарушение ее лексико-грамматической стороны.	1. Приемы культуры чтения и культуры слушания (выписка, план, тезис).
5	Отставание в развитии всех форм мышления обнаруживается в первую очередь во время решения задач на словесно-логическое мышление. К началу школьного обучения дети с ЗПР не владеют в полной мере всеми необходимыми для выполнения школьных заданий интеллектуальными операциями (анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование).	1. Обучение порциями. 2. Использование в течение урока упражнений и вопросов на анализ и преобразование учебной деятельности (план решения задачи, как сделать записи, расчеты и др.). 3. Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).

\*М.С. Певзнер, Т.А. Власов

**Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета**

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	Программа: «Физическая культура 5-7 классы» (М.Я. Виленский, И.М. Туревский: Просвещение, 2017г.); «Физическая культура 8-9 классы» (В. И. Лях,; Просвещение, 2020г.); «Физическая культура 5-7 классы» (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов: Вентана-граф, 2017г.); «Физическая культура 8-9 классы» (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов: Вентана-граф, 2017г.);
Учебник, учебное пособие	- Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. пособие-2-е изд. стереотип, - Мн.; Выш.шк.,2011 - Подвижные игры для учащихся среднего школьного возраста; учеб.метод. пособие/сост.Л.В.Аустер; Сургут го-с, ун-т ХМАО-Югры. Сургут: ИЦ СурГУ,2009-60с - Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пособие М; Издательский центр «Академия»2009.
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	Тесты, опрос, анкетирование.
Методическое пособие с поурочными разработками	Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курылев)
Список используемой литературы	1. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000. 2. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /

	<p>под ред. Э. Найминова. – М., 2001.</p> <p>3. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.</p> <p>4. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.</p> <p>5. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.</p> <p>6. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.</p> <p>7. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.</p> <p>8. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.</p> <p>9. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.</p> <p>10. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.</p> <p>11. Журнал «Физическая культура в школе».</p>
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	<p>1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki">http://ru.wikipedia.org/wiki</a></p> <p>2. Сайты:<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>  <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a>  <a href="http://planeta.tspu.ru/">http://planeta.tspu.ru/</a></p>
Учебно-практическое оборудование	<p>Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки.</p>

### КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАССЫ

№ п/п	Дата проведения		Тема	Средства адаптации для классов с адаптированной образовательной программой.
	по плану	фактически		
1.			Вводный инструктаж по Ф.К. Нормативы комплекса ГТО	Приемы поиска дополнительной информации.
2.			Правила техники безопасности на уроках. Легкой атлетике. Низкий старт. Спринтерский бег.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
3.			Стартовый разгон	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
4.			Высокий старт. Бег 30 м.	Изменение темпа изложения материала.
5.			Равномерный бег 5 мин	Изменение темпа изложения материала.
6.			Высокий старт. Бег 60 м.	Изменение темпа изложения материала.
7.			Виды ходьбы	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
8.			Бег 2000 м.	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
9.			Равномерный бег 6 минут	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя.
10.			Стартовый разгон. Челночный бег.	Приемы поиска дополнительной информации.
11.			Челночный бег 3x10м.	Приемы поиска дополнительной информации.
12.			Прыжок в длину с места.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в



				форме беседы.
13.			Прыжок в длину с места.	Формирование умения наблюдать (постановка цели, выработка плана наблюдения и его соблюдение).
14.			Равномерный бег 7 мин	Изменение темпа изложения материала.
15.			Равномерный бег 8 мин	Изменение темпа изложения материала.
16.			Правила ТБ при игре в баскетбол Стойка, передвижения	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
17.			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя
18-			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений- учет.	Включение элементов самостоятельной работы с учебником, использование предметного указателя
19.			Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком.	Частая смена видов учебной деятельности (слушание, чтение, запись, наблюдение).
20.			Ловля и передача мяча на месте и в движении- учет. Игра в баскетбол. Стрит бол.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
21.			Стойка, передвижения	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
22.			Ведение мяча на месте и в движении.	Приемы поиска дополнительной информации.
23.			Ведение мяча на месте и в движении.	Приемы поиска дополнительной информации.
24.			Вырывание, выбивание и перехват мяча.	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
25.			Ловля и передача мяча на месте и в движении- учет. Игра в стрит бол.	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).

26.			Ловля и передача мяча на месте и в движении- учет. Игра в стрит бол.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
27.			Ловля и передача мяча на месте.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
28.			Ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте и в движении.	Использование в течение урока упражнений и вопросов на анализ и преобразование учебной .
29.			Комбинация из освоенных элементов. Игра в баскетбол- учет.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
30.			Комбинация из освоенных элементов. Игра в баскетбол- стрит бол.	Приемы поиска дополнительной информации.
31.			Остановка двумя шагами и прыжком.	Приемы поиска дополнительной информации.
32.			Техника броска мяча в баскетбольную корзину- учет.	Приемы поиска дополнительной информации.
33.			Техника броска мяча в баскетбольную корзину- учет.	Приемы поиска дополнительной информации.
34.			Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности. Строевые упражнения	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
35.			Подтягивание в висе (висе лежа)	Включение элементов самостоятельной работы с учебником, использование предметного указателя
36.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя

37.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Включение элементов самостоятельной работы с учебником, использование предметного указателя
38.			Т.Б. на уроках акробатики. Кувырок вперед	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
39.			Поднимание туловища из положения лежа. Кувырок вперед.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
40.			Кувырок назад.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
41.			Кувырок вперед и назад.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
42.			Упражнения для развития гибкости. Стойка на лопатках	Изменение темпа изложения материала.
43			Акробатические соединения- учет.	Изменение темпа изложения материала.
44.			Акробатические упражнения и комбинации	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя
45.			Акробатические упражнения и комбинации	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя
46.			Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки)	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя
47.			Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами.	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя

48.			Подтягивание в висе (висе лежа)	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
49.			Акробатические соединения из 4-5 элементов- учет.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
50.			Прыжки со скакалкой.	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
51.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
52.			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
53.			Упражнения на развитие гибкости.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
54.			Броски набивного мяча	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
55.			Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка к занятиям по лыжам.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
56.			Лыжная подготовка Правила техники безопасности при ходьбе на лыжах. Одновременный одношажный ход.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
57.			Техника передвижения одновременным одношажным ходом- учет.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
58.			Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км- учет.	Приемы поиска дополнительной информации.
59.			Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 4 км.	Приемы поиска дополнительной информации.

60.			Техника передвижения одновременным одношажным ходом-учет.	Приемы поиска дополнительной информации.
61.			Одновременный двушажный ход	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя.
62.			Попеременный двушажный ход.	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя.
63.			Попеременный двушажный ход.	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя.
64.			Повороты способом «переступание»	Включение элементов самостоятельной работы с учебником использование предметного указателя.
65.			Повороты способом «переступание»	Изменение темпа изложения материала.
66.			Спуски в средней стойке	Изменение темпа изложения материала.
67.			Техника спуска с полого склона в основной стойке- учет.	Изменение темпа изложения материала.
68.			Техника поворотом переступанием. Техника подъема «лесенкой».	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
69.			Техника поворотом переступанием. Техника подъема «лесенкой».	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
70.			Спуски в средней стойке- учет. Эстафеты.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
71.			Прохождение дистанции 3 км.	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
72.			Волейбол. Правила техники	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в

			безопасности при работе с мячом. Стойки и передвижения игрока.	форме беседы.
73.			Передачи мяча над собой, нижняя прямая подача, приём мяча двумя руками.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
74.			Передачи мяча над собой, нижняя прямая подача, приём мяча двумя руками.	Приемы поиска дополнительной информации.
75.			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Приемы поиска дополнительной информации.
76.			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Приемы поиска дополнительной информации.
77.			Прием мяча	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
78.			Прием мяча	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
79.			Подача мяча	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
80.			Подача мяча	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
81.			Атакующий удар	Изменение темпа изложения материала.
82.			Атакующий удар	Изменение темпа изложения материала.
83.			Тактика игры.	Изменение темпа изложения материала.
84.			Легкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках легкой	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в

			атлетики.	форме беседы.
85.			Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
86.			Прыжки в длину с места	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
87.			Прыжки в длину с места- учет.	Изменение темпа изложения материала.
88.			Стартовый разгон. Челночный бег.	Изменение темпа изложения материала.
89.			Челночный бег 3x10 м.	Изменение темпа изложения материала.
90.			Поднимание туловища из положения лежа- учет.	Изменение темпа изложения материала.
91.			Отжимание (д) –учет, подтягивание (м)- учет.	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
92.			Наклон вперед сидя на полу- учет.	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
93.			Наклон вперед сидя на полу- учет.	Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).
94.			Бросок набивного мяча	Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).
95.			Бег 2000 м.	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
96.			Метание малого мяча на дальность	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.

97.			Стартовый разгон	Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
98.			Метание малого мяча. Бег до 6 минут.	Изменение темпа изложения материала.
99.			Метание малого мяча. Бег до 8 минут.	Изменение темпа изложения материала.
100.			Кроссовая подготовка 2 км- учет.	Изменение темпа изложения материала.
101.			Бег до 15 минут.	Изменение темпа изложения материала.
102.			Эстафеты, старты из различных исходных положений.	Приемы поиска дополнительной информации.
103.			Эстафеты, старты из различных исходных положений.	Приемы поиска дополнительной информации.
104.			Линейные эстафеты.	Приемы поиска дополнительной информации.
105.			Повторение пройденного.	Приемы поиска дополнительной информации.