

**Общеобразовательное частное учреждение
«Школа-интернат «Абсолют»**

142250, д. Райсеменовское, г.о. Серпухов, Московская область
Телефон-факс: 8(4967) 12-83-63, 14-18-96 ОГРН 1135000006195, ИНН/КПП 5032999345/507701001
e-mail: school@absolute-school.ru

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР

 /Московская Д.С./

«27» августа 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор образовательной организации

 /Ильина Н.П./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Адаптивная физическая культура» для 5-9-х классов

Срок реализации – 5 лет

Рабочую программу составили:

Баранов Юрий Михайлович

Ершов Данила Максимович

Зубарев Николай Валерьянович

2025 год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

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

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

Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

Бег на длинные и средние дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

«Лыжная подготовка». Демонстрировать технику передвижения на лыжах. Демонстрировать технику спусков и торможения. Правила соревнования. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах.

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

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; техника нападающего удара, ранее разученные технические действия с мячом.

Бадминтон. Основы технических элементов; передача, подача, прием, бадминтонного волана, ранее разученные технические действия, тактическая подготовка.

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

6 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

«Лёгкая атлетика». Техника высокого и низкого старта с последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

«Лыжная подготовка». Демонстрировать технику передвижения на лыжах. Демонстрировать технику спусков и торможения. Правила соревнования. Соблюдать

правила техники безопасности при передвижении на лыжах. Умение находить и исправлять ошибки техники передвижения на лыжах.

«Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

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

Бадминтон. Основы технических элементов; передача, подача, прием, бадминтонного волана, ранее разученные технические действия, тактическая подготовка.

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

7 класс

Знания о физической культуре. Развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

«Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки в

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

«Лыжная подготовка». Демонстрировать технику передвижения на лыжах. Демонстрировать технику спусков и торможения. Правила соревнования. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах. Умение находить и исправлять ошибки техники передвижения на лыжах.

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

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

Бадминтон. Основы технических элементов; передача, подача, прием, бадминтонного волана, ранее разученные технические действия, тактическая подготовка.

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

8 класс

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

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

«Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; Бег на средние дистанции. прыжок в длину с места.

«Лыжная подготовка». Демонстрировать технику передвижения на лыжах. Демонстрировать технику спусков и торможения. Правила соревнования. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах. Умение находить и исправлять ошибки техники передвижения на лыжах.

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

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

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

9 класс

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. **Способы самостоятельной деятельности.**

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

«Лыжная подготовка». Демонстрировать технику передвижения на лыжах. Демонстрировать технику спусков и торможения. Правила соревнования. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах. Умение находить и исправлять ошибки техники передвижения на лыжах.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики; технических действий спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- 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, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 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) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
5 класс	
– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	– практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;	– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;	– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме
– иметь представления о двигательных действиях; знать	

строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции; – уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – ходить в различном темпе с различными исходными положениями; – иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах; – взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований; – иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	дня; – знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; – уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах; – уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство; – знать спортивные традиции своего народа и других народов; – знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека; – знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; – знать правила техники выполнения двигательных действий; – знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки; – соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
6 класс	

– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; – выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя; – знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; – иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции; – уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – ходить в различном темпе с различными исходными положениями; – иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах; – взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований; – иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	– освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры; – выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики; – выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня; – знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; – уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах; – уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство; – знать спортивные традиции своего народа и других народов; – знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека; – знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; – знать правила техники выполнения двигательных действий; – знать организацию занятий по физической культуре с различной
---	---

	целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки; – соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
7 класс	
– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; – выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя; – знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; – иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции; – уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – ходить в различном темпе с различными исходными положениями; – иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах; – взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований; – иметь представления о	– освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры; – выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики; – выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня; – знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; – уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах; – уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство; – знать спортивные традиции своего народа и других народов; – знать некоторые факторы из

бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека; – знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; – знать правила техники выполнения двигательных действий; – знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки; – соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
8 класс	
– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; – выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя; – знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; – иметь представления о двигательных действиях; – знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции; – уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – ходить в различном темпе с различными исходными	– практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры; – самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; – выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; – участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня; – знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; – уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих

положениями; – иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах; – взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований; – иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	упражнений; – совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах; – уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство; – знать спортивные традиции своего народа и других народов; – знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека; – знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; – знать правила техники выполнения двигательных действий; – знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки; – соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
9 класс	
– демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; – демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов	– иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде; – выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на

корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; – понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); – выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года; – знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; – демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание); – определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности; – демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя); – участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и	контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; – выполнять строевые действия в шеренге и колонне; – знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий; – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; – знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела), – подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); – выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне; – участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; – знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; – доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения; – объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с
---	--

соревнований; – иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; – оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; – применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.	помощью учителя); – пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; – правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе; – правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.
--	---

Тематическое планирование 5 класс

Тема	Примерное количество часов по годам обучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Лёгкая атлетика	16	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
2. Спортивные игры	18	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
3. Гимнастика	10	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
4. Лыжный спорт	-	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
6. Плавание	10	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
7. Самостоятельные занятия физической культурой	6	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
8. История и современное развитие физической культуры	2	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
9. Физическая	2	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_te

культура и здоровый образ жизни		mplates/2548204?menuReferrer=catalogue
10. Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	4	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue

6 класс

Тема	Примерное количество часов по годам обучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Лёгкая атлетика	16	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
2. Спортивные игры	18	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
3. Гимнастика	10	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
4. Лыжный спорт	-	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
6. Плавание	10	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
7. Самостоятельные занятия физической культурой	6	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
8. История и современное развитие физической культуры	2	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
9. Физическая культура и здоровый образ жизни	2	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
10. Нормативы физкультурно-спортивного	4	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue

комплекса ГТО		
---------------	--	--

7 класс

Тема	Примерное количество часов по годам обучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Лёгкая атлетика	16	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
2. Спортивные игры	18	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
3. Гимнастика	10	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
4. Лыжный спорт	10	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
6. Плавание	-	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
7. Самостоятельные занятия физической культурой	6	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
8. История и современное развитие физической культуры	2	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
9. Физическая культура и здоровый образ жизни	2	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
10. Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	4	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue

8 класс

Тема	Примерное количество часов по годам обучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Лёгкая атлетика	16	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
2. Спортивные игры	18	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
3. Гимнастика	10	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
4. Лыжный спорт	10	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
6. Плавание	-	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
7. Самостоятельные занятия физической культурой	6	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
8. История и современное развитие физической культуры	2	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
9. Физическая культура и здоровый образ жизни	2	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
10. Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	4	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue

9 класс

Тема	Примерное количество часов по годам обучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

1. Лёгкая атлетика	16	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
2. Спортивные игры	18	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
3. Гимнастика	10	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
4. Лыжный спорт	-	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
6. Плавание	-	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
7. Самостоятельные занятия физической культурой	6	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
8. История и современное развитие физической культуры	2	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
9. Физическая культура и здоровый образ жизни	2	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
10. Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	4	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue