

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Администрация Краснобаковского муниципального округа

МАОУ "СОШ № 1 р.п. Красные Баки "

РАССМОТРЕНО

Метод.совет

Приказ №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Пед.совет

Приказ №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Приказ №160
от «30» августа 2023 г.



Адаптированная рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся с задержкой психического развития

5 – 9 классов

р.п. Красные Баки 2023

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусках, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках

(мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

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

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;

- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций.

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
Знания о физической культуре	<p>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<p>Печатные издания</p> <p>Наглядный картинный материал</p> <p>Презентации</p> <p>Видео – фильмы</p>

		<p>удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км,</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору;</p> <p>бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p>

	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>бег по ориентирам; бег в различном темпе; медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег»; бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег с грузом в руках; бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-30м; бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; бег на 20-30м; эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см); различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; бег на 30м на скорость; кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p> <p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель</p>
--	---	--

		<p>после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p>Волейбол: Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния. Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол: Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем). Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>

Зимние виды спорта	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъёмы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее".</p> <p>Передвижение на лыжах до 1км.</p>
--------------------	---	---

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

русская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни русского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в

мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты:
составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;
определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ЗПР программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/	Тема урока	Количество часов			Дата изучен	Электронные цифровые
		Все	Контрольн	Практичес		

п		го	ые работы	кие работы	ия	образовательные ресурсы
1	Физическая культура в основной школе	1				
2	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
5	Бег на короткие дистанции. Бег 30м	1				
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
8	Бег на длинные дистанции. Подвижные игры	1				
9	Физическая	1				

	культура и здоровый образ жизни человека					
10	Техника ловли мяча	1				
11	Техника передачи мяча	1				
12	Техника передачи мяча. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
13	Технические действия с мячом	1				
14	Ведение мяча стоя на месте	1				
15	Ведение мяча стоя на месте	1				
16	Ведение мяча в движении	1				
17	Ведение мяча в движении	1				
18	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
19	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
20	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				
21	Упражнения на развитие	1				

	гибкости. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты					
22	Упражнения на развитие координации. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Эстафеты	1				
23	Кувырок вперёд и назад в группировке. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1				
24	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				
25	Кувырок назад из стойки на лопатках. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1				
26	Опорные прыжки	1				
27	Опорные прыжки	1				
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
29	Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание из виса лежа на низкой	1				

	перекладине 90см					
30	Упражнения на гимнастической лестнице	1				
31	Составление дневника по физической культуре	1				
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
34	Повороты на лыжах способом переступания	1				
35	Повороты на лыжах способом переступания	1				
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				
41	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого	1				

	склона					
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
44	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				
45	Технические действия с мячом	1				
46	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
47	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				
48	Ведение футбольного мяча «по прямой» Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук у упоре лежа на полу	1				
49	Ведение футбольного мяча «змейкой». Учебная игра	1				
50	Обводка мячом	1				

	ориентиров. Учебная игра					
51	Прямая нижняя подача мяча	1				
52	Прямая нижняя подача мяча	1				
53	Приём и передача мяча снизу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
54	Приём и передача мяча снизу	1				
55	Приём и передача мяча сверху	1				
56	Приём и передача мяча сверху	1				
57	Технические действия с мячом	1				
58	Технические действия с мячом	1				
59	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1				
60	Беговые упражнения. Метание малого мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры	1				
61	Беговые упражнения. Метание малого мяча в	1				

	неподвижную мишень. Эстафеты					
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
64	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры	1				
65	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег 30м	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
67	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
68	Бег на длинные дистанции. Подвижные игры	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
3	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
5	Спринтерский бег. Бег 30м и 60м. Эстафеты	1				
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				

7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
9	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				
10	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
11	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
12	Остановка двумя шагами и прыжком. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см	1				
13	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
14	Упражнения в ведении мяча	1				
15	Правила и техника	1				

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
16	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
17	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
18	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
19	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
20	Основные показатели физической нагрузки	1				
21	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
22	Акробатические комбинации	1				

23	Акробатическое комбинации	1				
24	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
29	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
30	Упражнения на невысокой	1				

	гимнастическо й перекладине					
31	Лазание по канату в три приема. Наклон из положения стоя на гимнастическо й скамье. Подвижные игры	1				
32	Лазание по канату в три приема	1				
33	Упражнения ритмической гимнастики. Наклон из положения стоя на гимнастическо й скамье.	1				
34	Упражнения ритмической гимнастики	1				
35	Упражнения ритмической гимнастики	1				
36	Составление плана самостоятельн ых занятий физической подготовкой	1				
37	Передвижение одновременны м одношажным ходом	1				
38	Передвижение одновременны	1				

	м одношажным ходом					
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
40	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
41	Упражнения лыжной подготовки. Подвижные игры	1				
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
43	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
44	Торможение "плугом". Попорот переступание м.	1				
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты					
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				
47	Составление дневника физической культуры	1				
48	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
49	Удар по катящемуся мячу с разбега. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				

	передачи мяча					
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				
54	Упражнения в ведении мяча. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
58	Игровая	1				

	деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча					
59	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
60	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
64	Старт с опорой на одну руку с последующим	1				

	ускорением					
65	Спринтерский бег. Бег 30м и 60м. Эстафеты	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки	1				

	развития олимпизма в России					
2	Беговые упражнения. Метание малого мяча в мишень	1				
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
7	Беговые	1				

	упражнения. Эстафетный бег					
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
9	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				
10	Ловля и передача мяча после отскока от пола	1				
11	Ловля и передача мяча после отскока от пола	1				
12	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
14	Бросок мяча в	1				

	корзину двумя руками снизу после ведения					
15	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
16	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
17	Игровая деятельность с использовани ем разученных технических приёмов	1				
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
19	Игровая деятельность с использовани ем	1				

	разученных технических приёмов					
20	Упражнения для коррекции телосложения	1				
21	Упражнения для профилактик и нарушения осанки	1				
22	Стойка на голове с опорой на руки. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
23	Стойка на голове с опорой на руки	1				
24	Акробатические комбинации. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
25	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
26	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
27	Комбинация	1				

	на гимнастическом бревне. Поднимание туловища из положения лежа на спине					
28	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
29	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
30	Лазанье по канату в два приёма	1				
31	Лазанье по канату в два приёма. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
32	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
34	Торможение	1				

	на лыжах способом «упор»					
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
41	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
42	Спуски и	1				

	подъёмы во время прохождения учебной дистанции					
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				
45	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Тактические действия при выполнении углового удара	1				
46	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических	1				

	приёмов					
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
49	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				
50	Верхняя прямая подача мяча	1				
51	Верхняя прямая подача мяча	1				
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
54	Перевод мяча за голову. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				
55	Перевод мяча за голову	1				
56	Игровая деятельность	1				

	с использованием разученных технических приёмов					
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
60	Прыжки с	1				

	разбега в длину и в высоту					
61	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				
62	Беговые упражнения. Метание малого мяча в мишень	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО: Метание мяча весом 150г					
67	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1				
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
4	Правила и	1				

	техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
7	Прыжки в длину с разбега	1				
8	Прыжки в длину с разбега	1				
9	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции	1				
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				

11	Адаптивная и лечебная физическая культура.	1				
12	Повороты с мячом на месте	1				
13	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
15	Передача мяча одной рукой снизу.	1				
16	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
17	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
18	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
19	Игровая	1				

	деятельность с использованием разученных технических приемов					
20	Игровая деятельность с использованием разученных технических приемов	1				
21	Коррекция нарушения осанки	1				
22	Акробатические комбинации. Дыхательная гимнастика	1				
23	Акробатические комбинации. Лазание по канату	1				
24	Акробатические комбинации. Лазание по канату	1				
25	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1				
26	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
27	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
28	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
29	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
30	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
31	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
33	Опорный	1				

	прыжок. Гимнастика для глаз					
34	Составление планов для самостоятельн ых занятий	1				
35	Техника передвижения на лыжах одновременны м бесшажным ходом	1				
36	Техника передвижения на лыжах одновременны м бесшажным ходом	1				
37	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
38	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
39	Торможение боковым скольжением	1				
40	Торможение боковым скольжением	1				
41	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
42	Переход с одного лыжного хода	1				

	на другой					
43	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1				
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
46	Способы учёта индивидуальных особенностей	1				
47	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
48	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-	1				

	футбол					
49	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
50	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
51	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
52	Прямой нападающий удар. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				
53	Прямой нападающий удар	1				
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке	1				

	с места					
56	<p>Тактические действия в защите.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p>	1				
57	<p>Тактические действия в нападении.</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>	1				
58	<p>Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов</p>	1				
59	<p>Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов</p>	1				
60	<p>История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени.</p> <p>Правила ТБ.</p>	1				

	Первая помощь при травмах					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
65	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
66	Прыжок в	1				

	длину с разбега способом "прогнувшись"					
67	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

