МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Управление образования и молодёжной политики администрации Ржевского муниципального округа

МОУ Становская СОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Зам. директора по УР	Зам. директора по УВР	Директор школы
Розова Ю.К.	Соколова Н.Л.	Архипова О.М.
Протокол №1 от «31» 08 2026 г.	Протокол №1 от «31» 08 2026 г.	Приказ №55 от «31» 08 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Адаптивная физическая культура»

для детей с интеллектуальными нарушениями

для обучающегося 6 класса

Жирова Эльдара

д. Кокошкино, 2026 г.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы основного общего образования (далее – Программа, Примерная рабочая программа).

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);

– Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

Место учебного предмета в учебном плане

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной

физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно); или 510 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно).

Особенности двигательного и личностного развития обучающихся на уровне основного общего образования

Физическое развитие обучающихся с ОВЗ близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему нестабильны.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты освоения

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся 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.

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

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

5. 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.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. 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

- Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- 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.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- 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 задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- 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.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- 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.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- 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.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- 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.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- 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.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Предметные результаты

Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
		Предметные примерные планируемые результаты
Знания о физической культуре		- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; - объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; - знает требования ГТО. *Характеризует:* - индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их

		оздоровительную и развивающую эффективность.
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	- Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде; - осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их; - выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега; - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.
	Обучение элементам акробатики	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - выполняет на память серию упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

		-удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 5-7 упражнений.
	Общеразвивающие упражнения с предметами	- Применяет приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	- Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их; - четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;

		- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
	Обучение метанию малого мяча	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - выполняет упражнение целостно; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет на память серию из 5-7 упражнений; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	- Играет по правилам без облегчений. *Соблюдает правила:* - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов; - проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	*Соблюдает правила:* - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой;

		Проговаривает правила игр; Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий; *У*держивает правильную осанку при ходьбе и беге.

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся
Знания о физической культуре		Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе. Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности. История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизации внимания); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале; - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК; - находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне; - составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.

Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	*Этап знакомства с упражнением:* - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; -выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. *Этап закрепления:* - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - выполняют упражнения целостно.
	Обучение элементам акробатики	Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки	*Этап знакомства с упражнением:* - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; -просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; -составляют рассказ-описание двигательного действия по

		(наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища). Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.	картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием. *Этап закрепления:* - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.). *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); - проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.
	Общеразвивающие упражнения с предметами	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с	*Этап знакомства с упражнением:* - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; -изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным

		песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки). Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении). Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись. Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе. Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты. Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.	выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. *Этап закрепления* - выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).
Легкая	Обучение технике ходьбы и бега	Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на	*Этап знакомства с упражнением:* - Самостоятельное построение;

атлетика		пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие. Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе; Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15	- выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога; - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи; - проговаривают порядок выполнения действия «про себя». *Этап закрепления:* - выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.); - выполняют упражнения в соответствии с планом. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития произвольного торможения; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - игры на развитие пространственных представлений.

		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 10-30 м; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; Бег на 20-30 м; Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см); Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м; Бег на 30 м на скорость; Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.	
	Обучение метанию малого мяча	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. Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль	*Этап знакомства с упражнением:* - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотрпоказа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составление рассказа-описания двигательного действия

		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. 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. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.	по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; -совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. *Этап закрепления:* - выполняют упражнение целостно; - выстраивают движение самостоятельно. *Коррекционная работа:* - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. **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	*Этап знакомства с упражнением:* - просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; -изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - изучают правила игры, проговаривают их следуют им в

		груди и двумя руками снизу с места. **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. **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.	игровой деятельности. *Этап закрепления:* - участвуют в соревнованиях; - играют; - самостоятельно осуществляют судейство. *Дополнительная коррекционная работа:* - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для межполушарного взаимодействия.

Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъемы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; 5) повороты на лыжах в движении; 6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км). 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». Передвижение на лыжах до 1 км.	*Этап знакомства с упражнением:* - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. *Этап закрепления:* - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения; - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния; - участвуют в соревнованиях. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняет движения в разном темпе; - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Edsoo. ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1		1	Edsoo. ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	Edsoo. ru
Итого по разделу					
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	Edsoo. ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11		11	Edsoo. ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		10	Edsoo. ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	13		13	Edsoo. ru

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	3		3	Edsoo. ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7		7	Edsoo. ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	5	11	Edsoo. ru
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	Edsoo. ru

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Edsoo. ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1		1	Edsoo. ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	Edsoo. ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9		9	Edsoo. ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7		7	Edsoo. ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9		9	Edsoo. ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7		7	Edsoo. ru

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10		10	Edsoo. ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	Edsoo. ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	5	3	Edsoo. ru
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	Edsoo. ru

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Edsoo. ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	Edsoo. ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	Edsoo. ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6		6	Edsoo. ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7		7	Edsoo. ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9		9	Edsoo. ru
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	17		17	Edsoo. ru
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	Edsoo. ru
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	Edsoo. ru
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	5	5	Edsoo. ru
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	Edsoo. ru

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Edsoo. ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	Edsoo. ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	Edsoo. ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	Edsoo. ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5		5	Edsoo. ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9		9	Edsoo. ru

2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0		0	Edsoo. ru
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	17		17	Edsoo. ru
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6		6	Edsoo. ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9		9	Edsoo. ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	9	5	4	Edsoo. ru
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	Edsoo. ru

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Edsoo. ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2		2	Edsoo. ru
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		2	Edsoo. ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	4		4	Edsoo. ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	7		7	Edsoo. ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11		11	Edsoo. ru

2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0		0	Edsoo. ru
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	16		16	Edsoo. ru
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	Edsoo. ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7		7	Edsoo. ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	5	1	Edsoo. ru
Итого по разделу		56			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63	Edsoo. ru

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	***1 четверть*** Инструктаж по технике безопасности. Олимпийские игры древности. Физическая культура в основной школе.	1		1		Edsoo. ru
2	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Упражнения утренней зарядки.	1		1		Edsoo. ru
3	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.	1		1		Edsoo. ru
4	**Легкая атлетика**.Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Бег на короткие дистанции	1		1		Edsoo. ru
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0		Edsoo. ru
6	Бег на длинные дистанции.	1		1		Edsoo. ru

7	Наблюдение за физическим развитием. Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре	1		1		Edsoo. ru
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0		Edsoo. ru
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		Edsoo. ru
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1		Edsoo. ru
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Режим дня. Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1		Edsoo. ru
12	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1		1		Edsoo. ru
13	Метание малого мяча на дальность	1		1		Edsoo. ru
14	**Волейбол.** Технические действия с мячом. Прямая нижняя подача мяча.	1		1		Edsoo. ru
15	Технические действия с мячом. Приём и передача мяча снизу.	1		1		Edsoo. ru
16	Технические действия с мячом. Приём и передача мяча сверху	1		1		Edsoo. ru

17	***2 четверть*** **Гимнастика с элементами акробатики**. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на развитие гибкости	1		1		Edsoo. ru
18	Упражнения на развитие координации. Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1		Edsoo. ru
19	Упражнения на формирование телосложения. Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1		Edsoo. ru
20	Кувырок вперёд и назад в группировке	1		1		Edsoo. ru
21	Опорныйпрыжок.	1		1		Edsoo. ru
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		1		Edsoo. ru
23	Упражнения на гимнастической лестнице. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Edsoo. ru
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0		Edsoo. ru

25	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1		Edsoo. ru
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Edsoo. ru
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Edsoo. ru
28	**Баскетбол**.Техника ловли мяча	1		1		Edsoo. ru
29	Техника передачи мяча	1		1		Edsoo. ru
30	Ведение мяча стоя на месте	1		1		Edsoo. ru
31	Ведение мяча в движении	1		1		Edsoo. ru
32	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Edsoo. ru
33	***3 четверть*** **Лыжная подготовка.** Инструктаж по технике безопасности. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		Edsoo. ru
34	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		Edsoo. ru
35	Передвижение на лыжах	1		1		Edsoo. ru

	попеременным двухшажным ходом					
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		Edsoo. ru
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		Edsoo. ru
38	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		Edsoo. ru
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		Edsoo. ru
40	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		Edsoo. ru
41	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1		Edsoo. ru
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0		Edsoo. ru
43	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		Edsoo. ru
44	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		Edsoo. ru
45	**Баскетбол**. Ведение мяча стоя на месте	1		1		Edsoo. ru
46	Техника ловли мяча	1		1		Edsoo. ru
47	Техника передачи мяча	1		1		Edsoo. ru

48	Техника передачи мяча	1		1		Edsoo. ru
49	Ведение мяча в движении	1		1		Edsoo. ru
50	Ведение мяча в движении	1		1		Edsoo. ru
51	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Edsoo. ru
52	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Edsoo. ru
53	***4 четверть*** **Футбол.** Инструктаж по технике безопасности.Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		Edsoo. ru
54	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		Edsoo. ru
55	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		Edsoo. ru
56	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		Edsoo. ru
57	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		Edsoo. ru
58	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1		Edsoo. ru
59	Обводка мячом ориентиров	1		1		Edsoo. ru
60	**Легкая атлетика**. Бег на короткие дистанции.	1		1		Edsoo. ru
61	Бег на длинные дистанции.	1		1		Edsoo. ru

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		1		Edsoo. ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1		Edsoo. ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Edsoo. ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м. Эстафеты	1	1	0		Edsoo. ru
66	Метание малого мяча на дальность	1		1		Edsoo. ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		Edsoo. ru
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		Edsoo. ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	***1 четверть*** Инструктаж по технике безопасности. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1		1		Edsoo. ru
2	Физическая подготовка человека. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Основные показатели физической нагрузки	1		1		Edsoo. ru
3	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Составление дневника физической культуры	1		1		Edsoo. ru
4	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		1		Edsoo. ru
5	**Легкая атлетика**. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		1		Edsoo. ru
6	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах .	1		1		Edsoo. ru

7	Спринтерский бег	1		1		Edsoo. ru
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	1	0		Edsoo. ru
9	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		1		Edsoo. ru
10	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		1		Edsoo. ru
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Edsoo. ru
12	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		1		Edsoo. ru
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0		Edsoo. ru
14	Гладкий равномерный бег.	1		1		Edsoo. ru
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1		Edsoo. ru
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Edsoo. ru
17	***2 четверть*** **Гимнастика с элементами акробатики.**Инструктаж по технике безопасности. Акробатические комбинации	1		1		Edsoo. ru
18	Акробатические комбинации	1	1	0		Edsoo. ru

19	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		Edsoo. ru
20	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		1		Edsoo. ru
21	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1		1		Edsoo. ru
22	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		1		Edsoo. ru
23	Лазание по канату в три приема	1		1		Edsoo. ru
24	Лазание по канату в три приема	1		1		Edsoo. ru
25	Упражнения ритмической гимнастики	1		1		Edsoo. ru
26	**Баскетбол.** Передвижение в стойке баскетболиста	1		1		Edsoo. ru
27	Прыжки вверх толчком одной ногой	1		1		Edsoo. ru
28	Остановка двумя шагами и прыжком	1		1		Edsoo. ru
29	Упражнения в ведении мяча	1		1		Edsoo. ru
30	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1		Edsoo. ru
31	Упражнения на передачу и броски мяча	1		1		Edsoo. ru
32	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
	3 четверть Инструктаж по технике безопасности. **Лыжная подготовка**. Передвижение одновременным	1		1		Edsoo. ru

	одношажным ходом					
	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		Edsoo. ru
	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		Edsoo. ru
	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		1		Edsoo. ru
	Упражнения лыжной подготовки	1		1		Edsoo. ru
	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		Edsoo. ru
	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		Edsoo. ru
	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		Edsoo. ru
	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		1		Edsoo. ru
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	1	0		Edsoo. ru
	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		Edsoo. ru
	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		Edsoo. ru
	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		1		Edsoo. ru
	Передача мяча двумя руками снизу в разные	1		1		Edsoo. ru

	зоны площадки					
	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1		Edsoo. ru
	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		1		Edsoo. ru
	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1		Edsoo. ru
	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		1		Edsoo. ru
	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1		Edsoo. ru
	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		1		Edsoo. ru
	4 четверть Инструктаж по технике безопасности. **Футбол.** Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1		Edsoo. ru
	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		1		Edsoo. ru
	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1		Edsoo. ru
	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		1		Edsoo. ru
	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		Edsoo. ru
	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		1		Edsoo. ru

	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		1		Edsoo. ru
	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		1		Edsoo. ru
	Легкая атлетика. Спринтерский бег	1		1		Edsoo. ru
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1		Edsoo. ru
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		1		Edsoo. ru
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		Edsoo. ru
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Edsoo. ru
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0		Edsoo. ru
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Edsoo. ru
	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4	1		1		Edsoo. ru

	ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России	1		1		Edsoo. ru
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		1		Edsoo. ru
3	Тактическая подготовка. Планирование занятий технической подготовкой	1		1		Edsoo. ru
4	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		1		Edsoo. ru
5	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1		Edsoo. ru
6	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		Edsoo. ru
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1		1		Edsoo. ru

8	Преодоление препятствий наступанием. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Эстафетный бег.	1		1		Edsoo. ru
9	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		Edsoo. ru
10	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	0		Edsoo. ru
11	**Волейбол.** Верхняя прямая подача мяча	1		1		Edsoo. ru
12	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1		Edsoo. ru
13	Перевод мяча за голову.	1		1		Edsoo. ru
14	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
15	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1		Edsoo. ru
16	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
17	***2 четверть*** Инструктаж по технике безопасности. **Гимнастика с элементами акробатики.** Акробатические комбинации. Акробатические пирамиды	1		1		Edsoo. ru

18	Стойка на голове с опорой на руки	1		1		Edsoo. ru
19	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1		Edsoo. ru
20	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1		Edsoo. ru
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1		Edsoo. ru
22	Лазанье по канату в два приёма	1		1		Edsoo. ru
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		Edsoo. ru
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		Edsoo. ru
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	0		Edsoo. ru
26	**Баскетбол.** Передача мяча после отскока от пола. Ловля мяча после отскока от пола	1		1		Edsoo. ru
27	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		Edsoo. ru
28	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1		Edsoo. ru
29	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru

30	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
32	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
33	***3 четверть*** **Лыжная подготовка**. Инструктаж по технике безопасности. Торможение на лыжах способом «упор»	1		1		Edsoo. ru
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1		Edsoo. ru
35	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1		Edsoo. ru
36	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		Edsoo. ru
37	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1		Edsoo. ru
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		Edsoo. ru
39	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1		Edsoo. ru
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1		Edsoo. ru
41	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1		Edsoo. ru

42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	1	0		Edsoo. ru
43	**Баскетбол.** Передача мяча после отскока от пола. Ловля мяча после отскока от пола	1		1		Edsoo. ru
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1		Edsoo. ru
45	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1		Edsoo. ru
46	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru

53	***4 четверть*** Инструктаж по технике безопасности. **Футбол**. Тактические действия при выполнении углового удара.	1		1		Edsoo. ru
54	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1		Edsoo. ru
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
61	**Легкая атлетика**. Преодоление препятствий наступанием. Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1	1	0		Edsoo. ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1		1		Edsoo. ru
63	Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1		1		Edsoo. ru

	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г					
64	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1		Edsoo. ru
65	Эстафетный бег.	1		1		Edsoo. ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	0		Edsoo. ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		Edsoo. ru
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1		Edsoo. ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	***1 четверть*** Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		1		Edsoo. ru
2	Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция избыточной массы тела	1		1		Edsoo. ru
3	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Коррекция нарушения осанки	1		1		Edsoo. ru
4	Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей.	1		1		Edsoo. ru
5	Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления. Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		Edsoo. ru
6	**Легкая атлетика**. Бег на короткие дистанции	1		1		Edsoo. ru
7	Бег на средние дистанции	1		1		Edsoo. ru
8	Бег на длинные дистанции	1		1		Edsoo. ru

9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		1		Edsoo. ru
10	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Бег на 30м и 60м	1	1	0		Edsoo. ru
11	**Волейбол.** Прямой нападающий удар	1		1		Edsoo. ru
12	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		1		Edsoo. ru
13	Тактические действия в защите	1		1		Edsoo. ru
14	Тактические действия в нападении	1		1		Edsoo. ru
15	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
16	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
17	***2 четверть*** Инструктаж по технике безопасности. **Гимнастика с элементами акробатики.** Акробатические комбинации	1		1		Edsoo. ru
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		Edsoo. ru
19	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		1		Edsoo. ru
20	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1		Edsoo. ru

21	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		1		Edsoo. ru
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		Edsoo. ru
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		Edsoo. ru
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	0		Edsoo. ru
25	**Баскетбол**. Повороты с мячом на месте	1		1		Edsoo. ru
26	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1		Edsoo. ru
27	Передача мяча одной рукой снизу	1		1		Edsoo. ru
28	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1		Edsoo. ru
29	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1		Edsoo. ru
30	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
31	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
32	Игровая деятельность с использованием	1		1		Edsoo. ru

	разученных технических приёмов					
33	***3 четверть*** Инструктаж по технике безопасности. **Лыжная подготовка**. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1		Edsoo. ru
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		1		Edsoo. ru
35	Торможение боковым скольжением	1		1		Edsoo. ru
36	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1		Edsoo. ru
37	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1		Edsoo. ru
38	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1		Edsoo. ru
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1		Edsoo. ru
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		1		Edsoo. ru
41	Переход с одного лыжного хода на другой	1		1		Edsoo. ru
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	1	0		Edsoo. ru
43	**Баскетбол**. Повороты с мячом на месте	1		1		Edsoo. ru
44	Повороты с мячом на месте	1		1		Edsoo. ru
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		1		Edsoo. ru

46	Передача мяча одной рукой снизу	1		1		Edsoo. ru
47	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		1		Edsoo. ru
48	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		1		Edsoo. ru
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1		Edsoo. ru
53	***4 четверть*** Инструктаж по технике безопасности. **Футбол**. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		1		Edsoo. ru
54	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1		Edsoo. ru
55	Правила игры в мини-футбол	1		1		Edsoo. ru
56	Правила игры в мини-футбол	1		1		Edsoo. ru
57	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		Edsoo. ru

58	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		Edsoo. ru
59	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		Edsoo. ru
60	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		Edsoo. ru
61	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		1		Edsoo. ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	1	0		Edsoo. ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		Edsoo. ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		Edsoo. ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		Edsoo. ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		Edsoo. ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	1	0		Edsoo. ru
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		1		Edsoo. ru

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	5	63	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Измерение функциональных резервов организма.	1		1		Edsoo. ru
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		Edsoo. ru
3	Туристские походы как форма активного отдыха. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		1		Edsoo. ru
4	Профессионально-прикладная физическая культура. Восстановительный массаж. Банные процедуры	1		1		Edsoo. ru
5	Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		1		Edsoo. ru
6	**Легкая атлетика**. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор.	1		1		Edsoo. ru
7	Бег на короткие дистанции	1		1		Edsoo. ru

8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м.	1	1	0		Edsoo. ru
9	Бег на длинные дистанции	1		1		Edsoo. ru
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1		Edsoo. ru
11	Прыжки в высоту	1		1		Edsoo. ru
12	**Волейбол**. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		Edsoo. ru
13	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		1		Edsoo. ru
14	Приёмы и передачи мяча на месте	1		1		Edsoo. ru
15	Приёмы и передачи в движении	1		1		Edsoo. ru
16	Удары. Блокировка	1		1		Edsoo. ru
17	***2 четверть.*** Инструктаж по технике безопасности. **Гимнастика с элементами акробатики.** Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		1		Edsoo. ru
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		1		Edsoo. ru
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		1		Edsoo. ru
20	Упражнения черлидинга	1		1		Edsoo. ru

21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. 1Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		Edsoo. ru
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		Edsoo. ru
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		Edsoo. ru
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	0		Edsoo. ru
25	**Баскетбол**. Ведение мяча	1		1		Edsoo. ru
26	Передача мяча	1		1		Edsoo. ru
27	Передача мяча	1		1		Edsoo. ru
28	Приемы и броски мяча на месте	1		1		Edsoo. ru
29	Приемы и броски мяча на месте	1		1		Edsoo. ru
30	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1		Edsoo. ru
31	Приемы и броски мяча после ведения	1		1		Edsoo. ru
32	Приемы и броски мяча после ведения	1		1		Edsoo. ru

33	***3 четверть*** Инструктаж по технике безопасности. **Лыжная подготовка**. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1		Edsoo. ru
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1		Edsoo. ru
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		Edsoo. ru
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		Edsoo. ru
37	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		Edsoo. ru
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		Edsoo. ru
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км	1	1	0		Edsoo. ru
40	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		1		Edsoo. ru
41	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		Edsoo. ru
42	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		1		Edsoo. ru
43	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		Edsoo. ru
44	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		1		Edsoo. ru
45	**Баскетбол**. Ведение мяча	1		1		Edsoo. ru

46	Передача мяча	1		1		Edsoo. ru
47	Передача мяча	1		1		Edsoo. ru
48	Приемы и броски мяча на месте	1		1		Edsoo. ru
49	Приемы и броски мяча на месте	1		1		Edsoo. ru
50	Приемы и броски мяча в прыжке	1		1		Edsoo. ru
51	Приемы и броски мяча после ведения	1		1		Edsoo. ru
52	Приемы и броски мяча после ведения	1		1		Edsoo. ru
53	***4 четверть*** Инструктаж по технике безопасности. **Легкая атлетика**. Прыжки в длину «согнув ноги»	1		1		Edsoo. ru
54	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		1		Edsoo. ru
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0		Edsoo. ru
56	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		1		Edsoo. ru
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1		Edsoo. ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		Edsoo. ru
59	Правила и техника выполнения норматива	1	1	0		Edsoo. ru

	комплекса ГТО: Кросс на 3 км					
60	**Футбол**. Ведение мяча	1		1		Edsoo. ru
61	Приемы мяча. Передачи мяча	1		1		Edsoo. ru
62	Передачи мяча	1		1		Edsoo. ru
63	Остановки и удары по мячу с места	1		1		Edsoo. ru
64	Остановки и удары по мячу с места	1		1		Edsoo. ru
65	Остановки и удары по мячу в движении	1		1		Edsoo. ru
66	Остановки и удары по мячу в движении	1		1		Edsoo. ru
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		1		Edsoo. ru
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		1		Edsoo. ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	63		

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

Материально-техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуреобеспечивает следующее.

Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.

Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации смены видов деятельности и активизации внимания.