

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Администрация городского округа Самара

МБОУ Школа № 155 г.о. Самара

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ,
председатель МО

Ю.В. Хаустов

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе

Е.А. Дьяченко

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ Школы № 155 г.о.
Самара

О.А. Михайлова

Приказ № 268
от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся с ЗПР

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Самара 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов обучающихся с задержкой психического развития (далее - ЗПР) представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание, адаптированное с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;

обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;

обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий,

настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непровольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;

- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

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 брусках (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.

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

При подготовке 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 ПАОП ООО ЗПР, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;

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 личностного 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», «Плавание») 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.

**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	3	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1	5	https://myschool.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	1	5	https://myschool.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	6	https://myschool.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	7	https://myschool.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	6	https://myschool.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	6	https://myschool.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1	25	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		88			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	60	

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	3	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1	10	https://myschool.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	7	https://myschool.edu.ru/ https://myschool.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	1	4	https://myschool.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	8	https://myschool.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	7	https://myschool.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	6	https://myschool.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1	21	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	63	

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	3	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	0	https://myschool.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1	11	https://myschool.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	1	8	https://myschool.edu.ru/ https://myschool.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	1	5	https://myschool.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	9	https://myschool.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	8	https://myschool.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	6	https://myschool.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	1	22	https://myschool.edu.ru/

Итого по разделу	91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	7	69	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в основной школе	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
3	Олимпийские игры древности	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
4	Режим дня	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
5	Наблюдение за физическим развитием	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
7	Определение состояния организма	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
8	Составление дневника по физической культуре	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
9	Упражнения утренней зарядки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
12	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
13	Упражнения на развитие координации	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
14	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
15	Кувырок вперед и назад в группировке	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
16	Кувырок вперед ноги	1	0	0	https://myschool.edu.ru/

	«скрестно»				
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
18	Опорные прыжки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
19	Опорные прыжки	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
23	Бег на длинные дистанции	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
24	Бег на длинные дистанции	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
25	Бег на короткие дистанции	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
26	Бег на короткие дистанции	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
30	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
38	Спуск на лыжах с пологого	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	склона				
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
41	Техника ловли мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
42	Техника ловли мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
43	Техника передачи мяча	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
44	Техника передачи мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
45	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
46	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
47	Ведение мяча в движении	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
48	Ведение мяча в движении	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
51	Технические действия с мячом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
52	Технические действия с мячом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
53	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
54	Приём и передача мяча снизу	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
55	Приём и передача мяча снизу	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
56	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
57	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
58	Приём и передача мяча сверху	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
59	Технические действия с мячом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
60	Технические действия с мячом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
61	Технические действия с мячом	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
62	Технические действия с мячом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
66	Остановка катящегося мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	внутренней стороной стопы				
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
72	Обводка мячом ориентиров	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
83	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	0	0	https://myschool.edu.ru/
84	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	0	0	https://myschool.edu.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	60	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0	https://myschool.edu.ru/

3	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
4	Составление дневника физической культуры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
5	Физическая подготовка человека	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
6	Основные показатели физической нагрузки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
12	Акробатические комбинации	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
13	Акробатические комбинации	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
19	Упражнения на невысокой гимнастической	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	перекладине				
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
21	Лазание по канату в три приема	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
22	Лазание по канату в три приема	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
23	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
24	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
25	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
28	Спринтерский бег	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
29	Спринтерский бег	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
30	Гладкий равномерный бег	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
31	Гладкий равномерный бег	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
37	Передвижение	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	одновременным одношажным ходом				
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
40	Упражнения лыжной подготовки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
49	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
50	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
54	Игровая деятельность с	1	0	0	https://myschool.edu.ru/

	использованием технических приёмов				
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	https://myschool.edu.ru/

66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
75	Правила и техника выполнения норматива	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
82	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	0	1	https://myschool.edu.ru/
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	0	https://myschool.edu.ru/

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
90	Правила и техника	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1	1	0	https://myschool.edu.ru/

	Эстафеты				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	63	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
3	История первых Олимпийских игр современности	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
4	Составление дневника физической культуры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
5	Физическая подготовка человека	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
6	Основные показатели физической нагрузки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
12	Акробатические комбинации	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
13	Акробатические	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	комбинации				
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
21	Лазание по канату в три приема	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
22	Лазание по канату в три приема	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
23	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
24	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
25	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
28	Спринтерский бег	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
29	Спринтерский бег	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
30	Гладкий равномерный бег	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
31	Гладкий равномерный бег	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	«перешагивание»				
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
40	Упражнения лыжной подготовки	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	прыжком				
49	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
50	Упражнения в ведении мяча	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
62	Игровая деятельность с использованием приёма	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	мяча снизу и сверху				
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
73	История ВФСК ГТО и	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах				
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты				
82	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	0	1	https://myschool.edu.ru/
83	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	0	0	https://myschool.edu.ru/
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1	0	https://myschool.edu.ru/

	Подвижные игры				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
95	Правила и техника	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	1	https://myschool.edu.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	1	0	https://myschool.edu.ru/
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4	1	1	0	https://myschool.edu.ru/

	ступени				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	7	69	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://myschool.edu.ru/>

<http://fizkulturavshkole.ru/>