

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.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся с НОДА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Самара 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Согласно своему назначению рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата направлена на содействие социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и паралимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Решение этой задачи предполагает формирование у обучающихся навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание волевых качеств в процессе обучения двигательным действиям.

Нормативно-правовую базу разработки Программ для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
- Федеральные государственные образовательные стандарты;
- Инструктивно-методические документы Министерства просвещения Российской Федерации и другие регламентирующие акты в области образования.

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на восстановление, укрепление здоровья и наиболее полную реализацию физических возможностей лиц с нарушениями здоровья, в том числе с НОДА. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с НОДА, осознания своих физических возможностей, развития основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма и спортивного самоопределения.

Методика проведения занятий по АФК имеет ряд существенных отличий, которые обусловлены спецификой заболевания обучающихся с НОДА. Концептуальные подходы к построению и содержанию занятий адаптивной физической культурой, специально-методические принципы работы, коррекционная направленность педагогического процесса обусловлены медико-биологическими и психологическими особенностями лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, типичными и специфическими нарушениями двигательной сферы.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК. Их удовлетворение обеспечивается следующими специальными образовательными условиями:

- обязательное включение в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей и реабилитационной (абилитационной) работы с использованием методов физической культуры;
- строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- индивидуализация образовательного процесса в целом и содержания рабочей программы по АФК;
- обеспечение вспомогательными средствами для обучения и облегчения самообслуживания (специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь, приспособления для застегивания пуговиц и др.);
- создание безбарьерной архитектурно-планировочной среды для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- предоставление дифференцированной помощи, в том числе привлечение ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями) во время занятий АФК;
- создание условий для вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи.

Цель реализации программы – содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА, формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни.

Задачи реализации программы:

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровня функциональных возможностей обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

- коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;
- коррекция и развитие физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями, обусловленными органическим поражением центральной нервной системы, в каждое занятие необходимо включать упражнения, на коррекцию пространственных нарушений, развитие мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам.

Для обучающихся с поражениями спинного мозга важно включать в структуру занятий упражнения для профилактики контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры.

Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием конечностей следует подбирать специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы. Перед учителем также стоит задача по овладению обучающимся протезом, стимуляции его использования.

Принцип единства диагностики и коррекции. До начала реализации программы необходимо организовать и провести комплексное диагностическое обследование, позволяющее выявить особенности двигательного развития, получить медицинские рекомендации по возможным направлениям работы, определить особенности организации двигательной деятельности (в том числе с учетом запрета определенных движений), характер и интенсивность трудностей, сделать заключение об их возможных причинах. Реализация программы требует от учителя постоянного контроля динамики изменений личности, поведения и деятельности, эмоциональных состояний, чувств и переживаний обучающегося с НОДА. Такой контроль позволяет вовремя вносить коррективы в рабочую программу учителя.

Принцип учета индивидуальных, дифференцированных особенностей обучающегося с НОДА с учетом разнообразия выявленных нарушений.

Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.

Принцип вариативности предполагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения АФК с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА, что позволяет учителю составлять индивидуальный учебный план, отбирая содержание под конкретного обучающегося с НОДА.

Принцип непрерывности получения образования обеспечивает подготовку обучающегося с НОДА к интеграции в систему непрерывного образования; осуществляет обеспечение преемственности знаний.

Принцип инклюзивности направлен на продуктивное включение каждого обучающегося с НОДА в образовательный процесс вне зависимости от его ограничений и стартовых возможностей.

Принцип сотрудничества с семьей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

Программа реализуется в рамках *деятельностного подхода*, определяющего тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого обучающегося с НОДА.

Основной формой реализации программы является урочная форма, исторически и эмпирически оправдавшая себя. В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

1) уроки образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

2) уроки коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

3) уроки оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

5) уроки спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в конкретном виде адаптивного спорта;

6) уроки рекреационной направленности, предназначенные для развития организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Формы проведения уроков отражают преимущественную направленность занятий АФК. Каждый урок по своему характеру является комплексным, он включает элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физической культуре для обучающихся с НОДА является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом состояния здоровья, особенностей

заболевания, двигательных возможностей, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Важное значение в коррекционно-развивающей деятельности имеют внеурочные формы АФК. Их цель — удовлетворение потребности обучающихся с НОДА в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации. Они определяются уровнем функциональных двигательных возможностей обучающихся, не регламентированы строго по времени, месту проведения, количеству участников, их возрасту, могут включать лиц с разными двигательными нарушениями, проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями, добровольными помощниками.

Характеристика психофизического развития обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Отклонения в развитии у обучающихся с двигательной патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности различных нарушений.

Контингент обучающихся с НОДА крайне неоднороден как в клиническом, так и психолого-педагогическом отношении.

В зависимости от причин и времени действия вредных факторов выделяются следующие виды патологии ОДА:

– заболевания нервной системы: детский церебральный паралич (ДЦП), врожденные пороки развития, текущие неврологические заболевания (миопатия и др.);

– врожденная патология опорно-двигательного аппарата: врожденный вывих бедра, кривошея, косолапость и другие деформации стоп, аномалии развития позвоночника, недоразвитие и дефекты конечностей, артрогрипоз;

– приобретенные заболевания и повреждения ОДА: травматические повреждения головного мозга, спинного мозга и конечностей, полиартрит; заболевания скелета (туберкулез, опухоли костей, остеомиелит); системные заболевания скелета (хондрострофия, рахит).

В соответствии с Международной классификацией болезней (МКБ-10) выделяются следующие заболевания, которые приводят к нарушениям функции опорно-двигательного аппарата:

1. Последствия воспалительных болезней центральной нервной системы с двигательными нарушениями и нарушениями к способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

2. Детский церебральный паралич и другие паралитические синдромы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

3. Полиневропатии и другие поражения периферической нервной системы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

4. Прогрессирующие мышечные дистрофии и врожденные миопатии с двигательными нарушениями.

5. Спинальная мышечная атрофия с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

6. Врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата с двигательными нарушениями.

7. Ювенильный ревматоидный артрит с двигательными нарушениями.

8. Артрогрипоз с двигательными нарушениями.

9. Хондродистрофия с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

10. Другие заболевания, приведшие к двигательным нарушениям и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

При всем разнообразии врожденных, рано приобретенных заболеваний и повреждений ОДА у большинства обучающихся наблюдаются сходные проблемы. У всех отмечаются двигательные расстройства (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций), которые

могут иметь различную степень выраженности, что позволяет выделить *условные подгруппы для проведения занятий в форме уроков АФК:*

– *Обучающиеся с тяжелой степенью двигательных нарушений* – обучающиеся с НОДА не владеют навыками ходьбы, их манипулятивная деятельность ограничена, не могут самостоятельно обслуживать себя.

– *Обучающиеся со средней степенью двигательных нарушений* – обучающиеся с НОДА владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.). Имеют нарушения манипулятивной деятельности. Т.е. их самостоятельное передвижение затруднено, навыки самообслуживания развиты не полностью.

– *Обучающиеся с легкой степенью двигательных нарушений* – обучающиеся с НОДА ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, у них достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения часто недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

При этом необходимо учитывать, что отнесение обучающегося к той или иной подгруппе по тяжести двигательных нарушений носит условный характер и не влечет за собой обязательность проведения групповых занятий.

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.

Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;

- подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;
- техника плавания «брасс» и «кроль» на спине и на груди;
- техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;
- техника поворотов «маятник»;
- техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;
- игры в воде с элементами плавания.

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 ПАООП 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 личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

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

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

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

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

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

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

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

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

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

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

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

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

обозначать символом и знаком движение;

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

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

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

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

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

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;
оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

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

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

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

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

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

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

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

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

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

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

планировать и корректировать свое физическое развитие.

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

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

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

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

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

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

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

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

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «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 "Лёгкая 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 "Лёгкая 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	

**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 вперёд и назад в группировке	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	0	https://myschool.edu.ru/
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	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	способом переступания				
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 склона	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
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	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	мяча				
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 внутренней стороной стопы	1	0	1	https://myschool.edu.ru/
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	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	«змейкой»				
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	1	1	0	https://myschool.edu.ru/

	комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. 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	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	1	0	0	https://myschool.edu.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры				
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	1	1	0	https://myschool.edu.ru/

	испытаний (тестов) 3 ступени				
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	1	0	0	https://myschool.edu.ru/

	коррекции телосложения				
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 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	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	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	руку с последующим ускорением				
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 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	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 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 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	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	остановки мяча				
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 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	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м				
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: 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. 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	1	0	1	https://myschool.edu.ru/

	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. Эстафеты	1	1	0	https://myschool.edu.ru/

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	

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/>