

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса
Управление образования администрации города Прокопьевска
МБОУ «СОШ № 11» Прокопьевского ГО

РАССМОТРЕНО

педсоветом

Протокол № 15

от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора

Биккининой Н.Р.

«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Семеновой Н.А.

Приказ от «01» сентября
2023 г. № 224

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
АООП ООО для учащихся с ЗПР
для обучающихся 5-9 классов

Составитель : учитель
физической культуры Болохова Е.А.

г. Прокопьевск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья учащихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для учащихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий учащихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

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

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

Общими для всех учащихся 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 учащихся 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 учащихся 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 учащихся.

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

В процессе разработки программы выделяют несколько групп учащихся 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 учащихся 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 учащихся 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 учащихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных

волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких учащихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями учащегося 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 учащихся 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 непроизвольные движения. У учащихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики учащихся 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 учащихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для учащихся 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 учащихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких учащихся 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 учащихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы учащихся, 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 учащихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих учащихся.

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 учащихся 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 учащегося, 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 учащихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития учащихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности учащихся 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 учащихся 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 учащегося с ЗПР;

в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей учащегося;

в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций учащихся в части формирования и развития социальных навыков.

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 учащихся, повышение функциональных

возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации учащихся.

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 учащихся на уровне основного общего образования:

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

развитие двигательной активности учащихся;

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 учащихся 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 учащихся 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.

Принципы и подходы к реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Принципы реализации программы:

программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;

информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;

вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы учащимся с ЗПР.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для учащихся с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей.

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые

упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр. Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости – 140-165 уд./мин.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для учащихся с ЗПР имеют упражнения для развития подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук.

Для развития координационных способностей учащихся с ЗПР используются следующие *методы и приемы*:

симметричные и асимметричные движения;

релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);

упражнения на точность различения мышечных усилий;

упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);

пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;

парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей учащихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности учащихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Примерный перечень возможных упражнений представлен в разделе «Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в таблице 1. Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей учащихся.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих *принципов работы*:

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у учащихся с ЗПР быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи учащихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. с учётом региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для учащихся с задержкой психического развития.

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей учащихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной

организации, в т.ч. региональных и этнокультурных особенностей. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей учащихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Содержание программного материала обучающимися с ЗПР может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

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 учащихся 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 учащихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей учащихся 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 учащихся 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 учащихся 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 учащихся. Особое значение для учащихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность учащегося 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.

Таблица 1. Примерный перечень упражнений

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
-----------------------------------	----------------	-------------------------

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

	современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.	
Гимнастика с элементами акробатики	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p> <p>Обучение элементам акробатики</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными</p>

		<p>пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p>Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами:</p> <p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p>
--	--	--

		<p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями учащихся.</p>
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км,</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов;</p> <p>то же – вдвоем, держась за руки;</p>

	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег по ориентирам; бег в различном темпе; медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег»; бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег с грузом в руках; бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-30м; бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; бег на 20-30м; эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см); различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; бег на 30м на скорость; кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p> <p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с</p>
--	---	--

		<p>мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу</p>

		<p>с места.</p> <p>Волейбол: Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния. Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол: Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем). Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>
--	--	--

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ 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 учащихся 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 учащихся в процессе взаимопроверки;

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

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

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка») определяются индивидуально для каждого учащегося 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
2.7	Подготовка к выполнению нормативных тре-	29	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev

	бований комплекса ГТО (модуль "Спорт")		
Итого по разделу		97	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура в основной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни. Бег на короткие дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 80-81
2	История ВФСК ГТО в наши дни. правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Высокий старт, стартовый разбег. Эстафеты.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.81
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты.	1	https://o-gto.ru/kompleks-gto/
4	Режим дня. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Игры.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.22 - 26 81-85
5	Наблюдение за физическим развитием. Бег на длинные дистанции.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 10-13, 78-79
6	Осанка как показатель физического развития. Подводящие упражнения. Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.13-21 с.82-83
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	https://o-gto.ru/kompleks-gto/
8	Физическая подготовка. Бег на длинные дистанции. Игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 78-79
9	Олимпийские игры древности. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.6-9

10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Эстафеты.	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
11	Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 32-40, 82-83
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 82-83
13	Утренняя зарядка и закаливающие процедуры. Подвижные игры. Эстафеты.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.24-27
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
16	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	https://o-gto.ru/normativy-gto/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
19	Баскетбол. Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Техника ловли и передачи мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.99-101

20	Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов. Техника ловли мяча и передачи мяча в баскетболе.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.52-56, с.99-101
21	Передачи мяча двумя руками от груди. Упражнения для развития координации движений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.57-60, с.99-101
22	Ведение мяча стоя на месте. Учебная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 98-101
23	Ведение мяча в движении «по прямой», «по кругу». Эстафеты с мячами.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 101-103
24	Ведение мяча в движении «змейкой». Подвижные игры.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.101-103
25	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Учебная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.103-104
26	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Эстафеты с мячом.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.103-104
27	Технические действия с мячом. Учебная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ,
28	Технические действия игроков в баскетболе. Игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
29	Самонаблюдение и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.46-50, с.67-68
30	Упражнения на развитие гибкости. Акробатика.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.67 - 71
31	Кувырок вперед и назад в группировке. Лазания по канату	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 67-71
32	Кувырок вперед ноги «скрестно». Лазания по канату.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ,
33	Кувырок назад из стойки на лопатках. Лазания по канату.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.70-71

34	Упражнения на развитие координации. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.57-60
35	Составление комплексов утренней зарядки. Подвижные игры и эстафеты.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 40-45
36	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.
37	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 90 - 92
38	Упражнения на гимнастической лестнице. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.92 - 93
39	Упражнения на формирование телосложения. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.61-63
40	Опорные прыжки. Круговая тренировка	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 73-75
41	Опорные прыжки. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 73-75
42	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Полоса препятствий.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/

47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
48	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 88-91
49	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 88-91
50	Повороты на лыжах способом переступания. Передвижения на лыжах до 3 км.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 91-92
51	Повороты на лыжах способом переступания. Передвижения на лыжах до 3км	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 91-92
52	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Передвижения на лыжах до 3 км	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.92-94
53	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка». Передвижения на лыжах до 3км	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 92-94
54	Спуск на лыжах с пологого склона в основной стойке. Передвижения на лыжах до 3 км	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 94-96
55	Спуск на лыжах с пологого склона. Передвижения на лыжах до 3 км	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.94-96
56	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Передвижения на лыжах до 3 км	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.96-97
57	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Передвижение на лыжах до 3 км	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.96-97
58	Составление дневника по физической культуре Передвижение на лыжах до 3 км.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 53 - 58
59	Передвижение на лыжах до 3 км.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ,

60	Передвижение на лыжах до 3 км.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev,
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
62	Передвижение на лыжах. Спуски и подъемы.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.88-97
63	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Подвижные игры.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev,
64	Приём и передача мяча сверху. Учебная игра	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.109-110
65	Прием и передача мяча снизу. Учебная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.107-108
66	Приём и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.107-110
67	Приём и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.107-110
68	Прямая нижняя подача мяча. Подвижные игры.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с. 104-106
69	Прямая нижняя подача мяча. Учебная игра на малых площадках.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.104-106
70	Повторение ранее изученных приемов с мячом. Учебная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.104-110
71	Технические действия с мячом. Учебная игра	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.104-110
72	Технические действия с мячом. Учебная игра	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.104-110
73	Правила техники безопасности на уроках при подготовке к ГТО . Прыжки в высоту способом "Перешагивание"	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev,
74	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Прыжки в высоту способом "Перешагивание"	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev,
75	Первая помощь при травмах. Метание мяча в цель и на дальность.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.82-86
76	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Эстафеты.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.80-81

77	Техника безопасности на уроках футбола. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ,с.112-114
78	Удар по мячу внутренней стороной стопы.Игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ,с.112-114
79	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.Эстафеты.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ,с.114-115
80	Удары и остановки мяча. Учебная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ,с.112-115
81	Ведение мяча внешней стороной стопы. Подвижные игры.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.115-116
82	Ведение мяча внутренней стороной стопы.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.115-116
83	Ведение мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой».	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.116
84	Ведение мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой».Эстафеты.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.116
85	Технические действия в игре футбол. Учебная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev ,
86	Технические действия в игре футбол. Учебная игра.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev , с.116
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/

90	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	https://o-gto.ru/normativy-gto/
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Метание мяча весом 150г.	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
96	Физическая подготовка. Культурно-этнические игры.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev, , c.124-127
97	Физическая подготовка. Культурно-этнические игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev, , c.124-127
98	Физическая подготовка. Культурно-этнические игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev, c.124-127
99	Физическая подготовка. Прохождения полосы препятствий.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev,
100	Физическая подготовка. Прохождения полосы препятствий.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev,
101	Оздоровительные комплексы упражнений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev,
102	Оздоровительные комплексы упражнений.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev,

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821
Итого по разделу		0.5	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821
Итого по разделу		0.5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-

			matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	https://o-gto.ru/normativy-gto/
Итого по разделу		65	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Возрождение Олимпийских игр. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 6-8, с128-129
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр. Спринтерский бег.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 129-131, с 8-10
3	Спринтерский бег. Подвижные игры.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 129-131
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 и 60м. Подвижные игры.	1	https://o-gto.ru/kompleks-gto/
5	Физическая подготовка человека. Гладкий равномерный бег.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 17-23, с 130-131
6	Составление плана самостоятельных занятий. Гладкий равномерный бег.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 130-131
7	Основные показатели физической нагрузки. Прыжковые упражнения в длину и высоту.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 24-32, https://o-gto.ru/istoriya-gto/
8	Правила и техника выполнения норматива	1	https://o-gto.ru/kompleks-gto/

	комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		
9	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 138-140
10	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 36-39, с 138-140
11	Метание малого мяча по движущейся мишени.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 144-145
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
13	Метание малого мяча по движущейся мишени. Прохождение полосы препятствий.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 144-145
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
18	Правила техники безопасности на уроках	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-

	гимнастики. Акробатические комбинации.		matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 103-104
19	Акробатические комбинации.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 105-106
20	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с106-108
21	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с106-108
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 108-111
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с108-111
24	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Подвижные игры.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с112-114
25	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с112-114
26	Лазание по канату в три приема. Лазание по гимнастической стенке.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 124-128
27	Лазание по канату в три приема. Лазание по гимнастической стенке.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 124-128
28	Упражнения ритмической гимнастики. Эс-	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-

	тафеты.		matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 121-123
29	Упражнения ритмической гимнастики. Эстафеты.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с121-123
30	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	https://o-gto.ru/normativy-gto/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
32	Упражнения для коррекции телосложения. Игры.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 92-96
33	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 98-102
34	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 145-147
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 145-147
36	Преодоление небольших трамплинов на спуске с пологого склона.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 152-153

37	Преодоление небольших трамплинов на спуске с пологого склона.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 152-153
38	Упражнения лыжной подготовки. Передвижения на лыжах до 3км.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821
39	Подъём в горку на лыжах способом «елочка». Передвижение по учебной дистанции до 3 км	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821
40	Подъём в горку на лыжах способом «елочка». Передвижения на лыжах до 3км.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821
41	Спуски и торможение. Передвижение по учебной дистанции до 4 км.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с149-151
42	Спуски и торможение. Передвижение по учебной дистанции до 4 км.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с149-151
43	Передвижение по учебной дистанции ранее изученными лыжными ходами.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
45	Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Передвижение в стойке баскетболиста.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 155-158
46	Передвижения в стойке баскетболиста. Прыжки вверх толчком одной ногой.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 158

47	Остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 160-162
48	Упражнения в ведении мяча. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 164-165
49	Упражнения на передачу и броски мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 165-169
50	Игровая деятельность с использованием технических приемов.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 170-172
51	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Передача и прием мяча снизу двумя руками в разные зоны площадки.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 180-181
52	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 175-179
53	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 175-179
54	Игровая деятельность с использованием приема мяча сверху и снизу.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821
55	Игровая деятельность с использованием приема мяча сверху и снизу.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821
56	Учебные игры по упрощенным правилам и на малых площадках.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821
57	Правила техники безопасности на уроках футбола. Удар по катящемуся мячу с разбега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с182-184,187-188

58	Удар по катящемуся мячу с разбега.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 187-188
59	Игровая деятельность с использованием технических приемов остановки мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821
60	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с 187
61	Игровая деятельность с использованием технических приемов ведения мяча.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821 с184-187
62	Игровая деятельность с использованием технических приемов обводки.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры.	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
65	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/

68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	https://o-gto.ru/normativy-gto/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Листова, О. Спортивные игры на уроках физкультуры / О. Листова. - М.: СпортАкадемПресс, 2018. - 851 с.

Колодницкий, Г. А. Физическая культура. Планирование и организация занятий. 6 класс / Г.А. Колодницкий,

В.С. Кузнецов. - М.: Дрофа, 2016. - 336 с.

Развитие двигательных качеств школьников. - Москва: Мир, 2019. - 751 с

Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015. -

497 с

Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А.И. Мальцев. - М.:

Феникс, 2018. - 102 с.

Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы/А.П. Матвеев.-М.: Про-

свещение,2014.- 80 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-klass-matveev>

<https://o-gto.ru/kompleks-gto/>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lmxkahqa6x497822821>

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-programmno-metodicheskoe-soprovozhdenie/>

<https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-na-uroke-fizkultury/>