

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МКУ "Комитет Администрации Бийского района по образованию и
делам молодежи" Алтайского края

МБОУ "Сростинская СОШ им. В.М.Шукшина "

СОГЛАСОВАНО Творческим союзом <i>Члены союза</i> Протокол № 1 От « <u>29</u> » <u>02</u> 20 <u>25</u>	СОГЛАСОВАНО Зам.директора по УВР « <u>29</u> » <u>02</u> 20 <u>25</u> <i>С.Н. Васильев</i>	ПРИНЯТО Решением педагогического совета № 1 « <u>29</u> » <u>02</u> 20 <u>25</u>	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Сростинская СОШ им. В.М. Шукшина» <i>С.Н. Васильев</i> Приказ № От
--	---	---	---

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура »
для обучающегося 8 класса

Составитель: Погодина Наталья Андреевна

Сростки 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (7.0), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в примерной программе воспитания.

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и документами федерального уровня:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. Приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 286;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. Приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утв. Приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413;
- Федеральной основной образовательной программой начального общего образования, утв. Приказом Минпросвещения РФ от 18.05.2023 № 372.
- Федеральной основной образовательной программой основного общего образования, утв. Приказом Минпросвещения РФ от 18.05.2023 № 370;
- Федеральной основной образовательной программой среднего общего образования, утв. Приказом Минпросвещения РФ от 18.05.2023 под № 371;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19 декабря 2014 года), с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 года);
- ФАООП ООО для обучающихся с ОВЗ, утв. Приказом Минпросвещения РФ 24.11.2022 № 1025;
- ФАООП НОО для обучающихся с ОВЗ, утв. Приказом Минпросвещения РФ 24.11.2022 № 1023;
- ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 24.11.2022 № 1026;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;

- Требованиями к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации, утв. Приказом Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 14.08.2020 г. № 831;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. Приказом Минпросвещения РФ от 22.03.2021 г. № 115

1.2.2. Локальными нормативными актами МБОУ «Сростинская СОШ им. В.М. Шукшина» (далее – ОО):

- Уставом ОО;
- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ОО;
- Положением об индивидуальном учете результатов освоения обучающимися образовательных программ в ОО и поощрений обучающихся в ОО;
- Положением о внутренней системе оценки качества образования;

Рабочая программа по дисциплине «адаптивная физическая культура» для 8 класса общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Цели изучения учебного предмета «адаптивная физическая культура»

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

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

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

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

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- Развитие двигательной активности обучающихся;
- Достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- Обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- Формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- Формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- Воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- Формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- Развитие творческих способностей.

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

- Коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- Развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- Профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия,

профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- Коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- Коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- Воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- Развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- Преодоление личностной незрелости обучающихся с зпр, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- Обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- Профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Место учебного предмета «адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» составляет 68 ч, два часа в неделю.

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

Модуль «легкая атлетика»

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

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

Модуль «спортивные игры»

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

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

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

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

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

Модуль «зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

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

Техника основных способов передвижения на лыжах:

Передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);

- Подъёмы на лыжах в гору;
- Спуски с гор на лыжах;
- Торможения при спусках;
- Повороты на лыжах в движении;
- Прохождение учебных дистанций.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета
«адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования**

Личностные результаты:

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

Готовность и способность обучающихся с зпр к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

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

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

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

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «адаптивная физическая культура»;

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях; Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической

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

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы			
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Знания о физической культуре	3			www.edu.ru www.school.edu.ru u			
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	5			www.edu.ru www.school.edu.ru u			
Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
1.1	Физкультурно- оздоровительна я деятельность	3			www.edu.ru www.school.edu.ru u			
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность								

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	5			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	5			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	5			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			www.edu.ru www.school.edu.ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17			www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу		57			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Поурочное планирование

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практичес кие работы	
1	Бег на короткие дистанции	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Бег на средние дистанции	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Бег на длинные дистанции	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Прыжки в длину с разбега	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Физическая культура в современном обществе	1			
9	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Коррекция нарушения осанки	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Коррекция избыточной массы тела	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Правила проведения	1			www.edu.ru

	самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения				www.school.edu.ru
14	Составление планов для самостоятельных занятий	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Профилактика умственного перенапряжения	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Упражнения для профилактики утомления	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Акробатические комбинации	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
24	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Правила и техника выполнения норматива	1			www.edu.ru

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				www.school.edu.ru
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Торможение боковым скольжением	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Переход с одного лыжного хода на другой	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Правила и техника	1			www.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км				www.school.edu.ru
35	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Повороты с мячом на месте	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Повороты с мячом на месте	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Передача мяча одной рукой снизу	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Передача мяча одной рукой снизу	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Прямой нападающий удар	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Прямой нападающий удар	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Индивидуальное блокирование мяча в	1			www.edu.ru

	прыжке с места				www.school.edu.ru
49	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Тактические действия в защите	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Тактические действия в защите	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Тактические действия в нападении	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Тактические действия в нападении	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Правила игры в мини-футбол	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru

www.school.edu.ru