

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №33»

Принято педагогическим
советом
Протокол № 1 от 30.08.2022

Утверждено
приказом директора
№ 493 от 31.08.2022

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

5-9 классы

Срок реализации – 5 лет

Составитель(и): учителя физической культуры
высшейквалификационной категории

Рапаков А.Н , Семерикова В. С., Репина О.В.

**АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ**

г. Вологда

2022

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы основного общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – рабочая программа).

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и Примерной адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

Место учебного предмета в учебном плане

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

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Физкультура» составляет 2 часа в неделю.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно).

Особенности двигательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования

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

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

Планируемые результаты освоения программы

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

Личностные результаты освоения

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

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям физической культурой; готовность и способность осознанному выбору и построению

дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

Регулятивные УУД

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

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные

способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

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

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

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

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

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

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

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

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках

«Физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;

- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

Предметные результаты

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

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
		Предметные примерные планируемые результаты
Знания о физической культуре		<ul style="list-style-type: none"> - Объясняет роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; - объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. - знает требования ГТО. <p><i>Характеризует:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий

		<p>физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</p> <p>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	<p>-Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;</p> <p>- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполняет серию действий;</p> <p>- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;</p> <p>- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;</p> <p>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;</p> <p>- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;</p> <p>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</p> <p>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.</p>
	Обучение элементам акробатики	<p>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - выполняет на память серию упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 5-7 упражнений.
	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Обучение технике ходьбы и бега</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их; - четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - выполняет упражнение целостно; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет на память серию из 5-7 упражнений;

		- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	- Играет по правилам без облегчений. <i>Соблюдает правила:</i> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов; -проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.
Зимние виды спорта (Лыжная подготовка)	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<i>Соблюдает правила:</i> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой; Проговаривает правила игр; Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий; Удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.

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

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР
Знания о физической культуре		<p>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях физической культуры и спортом.</p> <p>Значение физической подготовки для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам физической культуры; - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале; - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам физической культуры; - находят информацию по теории и методике физической культуры в сети Интернет и других источниках; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.); - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне; - составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.

<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</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><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - выполняют упражнения целостно.
	<p>Обучение элементам акробатики</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития мышц туловища. Упражнения на формирование правильной осанки</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составляют рассказ-описание двигательного действия по

		<p>(наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание 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 пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p>	<p>картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т.д.). <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); - проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.
	<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</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным

		<p>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, перекаты вперед и назад из упора присев, круговой перекаты в сторону, перекаты 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 обучающихся.</p>	<p>выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> <p>-выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).</p>
Легкая	Обучение технике ходьбы и бега	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- Самостоятельное построение;</p>

<p>атлетика</p>		<p>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 1 км,</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; то же — вдвоем, держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>Бег по ориентирам;</p> <p>Бег в различном темпе;</p>	<p>- выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;</p> <p>- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;</p> <p>- проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);</p> <p>- выполняют упражнения в соответствии с планом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>- игры на развитие пространственных представлений.</p>
------------------------	--	--	---

		<p>Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег с грузом в руках;</p> <p>Бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>Скоростной бег на дистанции 10-30м;</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег на 20-30м;</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);</p> <p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;</p> <p>Бег на 30м на скорость;</p> <p>Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p>	
	Обучение метанию малого мяча	<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 мячом:</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной

		<p>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>речью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; -совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. <p><i>Этап закрепления</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение целостно; - выстраивают движение самостоятельно. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<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</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; -изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных

		<p>груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p>Волейбол:</p> <p>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.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол:</p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;</p> <p>отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>	<p>мышечных групп;</p> <p>- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в соревнованиях;</p> <p>- играют;</p> <p>- самостоятельно осуществляют судейство.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
--	--	---	---

<p>Зимние виды спорта (Лыжная подготовка)</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 1км.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения; - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния; - участвуют в соревнованиях. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняет движения в разном темпе; - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
--	--	--	---

3.5. Тематическое планирование

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ыработы	практичес киеработы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
1.2.	Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуре и организацией спортивной работы в школе	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
1.3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
1.4.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	0.25	-	0.25	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.2.	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	0.25	0.25	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.3.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	0.25	-	0.25	https://r1.nubex.ru/s5758-632/fl1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf

2.4.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника	0.25	-	0.25	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
2.5.	Измерение индивидуальных показателей физического развития	0.25	0.25	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
2.6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.25	-	0.25	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
2.7.	Организация и проведение самостоятельных занятий	0.25	0.25	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
2.8.	Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы	0.25	-	0.25	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
2.9.	Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца	0.25	-	0.25	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
2.10	Ведение дневника физической культуры	0.25	-	0.25	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
Итого по разделу		2.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность»	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.2.	Упражнения утренней зарядки	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	0.25	-	0.25	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.4.	Водные процедуры после утренней зарядки	0.25	-	0.25	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf

3.5.	Упражнения на развитие гибкости	0.25	-	0.25	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.6.	Упражнения на развитие координации	0.25	-	0.25	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.7.	Упражнения на формирование телосложения	0.25	-	0.25	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	0.75	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд в группировке	3	0.5	2.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.10.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад в группировке	3	0.5	2.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.11.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок вперёд ноги «скрестно»	2	0.5	1.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.12.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Кувырок назад из стойки на лопатках	2	0.5	1.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf
3.13.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорный прыжок на гимнастического козла	2	0.5	1.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.14.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне	2	0.5	1.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.15.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазанье и перелезание на гимнастической стенке	0.5	-	0.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf
3.16.	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Расхождение на гимнастической скамейке в парах	1,5	-	1,5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf

3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	3	1	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.19	Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции	3	1	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.20	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.21	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.22	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в неподвижную мишень	3	1	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.23	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.24	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность	3	1	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.2 5.	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2,75	1	1,75	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.2 6.	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	0.25			https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.2 7.	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах способом переступания. Подъём вгору на лыжах способом «лесенка»	3	1	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf

3.2 8.	<i>Модуль «Зимние виды спорта».</i> Спуск на лыжах с пологого склона. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	3	1	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.2 9.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	0,25	1	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.3 0.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	6	-	4	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205- 7%20кл.pdf
3.3 1.	<i>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</i> Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	2.75	1	1.75	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.3 2.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	3	1	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.3 3.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	0,25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.3 4.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Ведение баскетбольного мяча. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	3	-	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.3 5.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футболе	0,25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.3 6.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы . Ведение футбольного мяча	2,75	1	1,75	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
3.3 7.	<i>Модуль «Спортивные игры. Футбол».</i> Обводка мячом ориентиров	3	1	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205 - 7%20кл.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	18.7 5	47.2 5	

6 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ыеработы	практичес книеработы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Возрождение Олимпийских игр	0.2 5	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
1.2.	Символика и ритуалы первых Олимпийских игр	0.2 5	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
1.3.	История первых Олимпийских игр современности	0.5	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Составление дневника физической культуры	0.5	-	0.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.2.	Физическая подготовка человека	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.3.	Правила развития физических качеств	0.25	0.25	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой	0.25	-	0.25	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.5.	Правила измерения показателей физической подготовленности	0.25	0.25	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	0.5	-	0.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf

2.7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	0.5	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
Итого по разделу		2.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	Упражнения для коррекции телосложения	0.5	-	0.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.2	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0.75	-	0.75	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.3	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0.5	-	0.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.4	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	3	0.5	2.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.5	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Опорные прыжки	3	0.5	2.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.6	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	3	0.5	2.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.7	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных иподводящих упражнений для освоения физических упражнений на гимнастическом бревне	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.8	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	3	0.5	2.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.9	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения физических упражнений на невысокой гимнастической перекладине	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.10	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Лазание по канату в три приёма	2	0.5	1.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.11	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	2	-	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.12	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf

3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	-	5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с разбега	5	0.5	4.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.16	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.17	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	5	1	4	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.18	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом	2,75	0,75	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	0,25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске сползлого склона	3	-	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.22	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по самостоятельному безопасному преодолению небольших трамплинов	3	-	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	5	-	5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.25	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	7	3	4	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf

3.2 6.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	7	-	7	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.2 7.	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
Итого по разделу		64.5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8.5	55	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль выработ ы	практически сработы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Зарождение олимпийского движения	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
1.2.	Олимпийское движение в СССР и современной России	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
1.3.	Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
1.4.	Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Ведение дневника физической культуры	0.25	-	0.25	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.2.	Понятие «техническая подготовка»	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.3.	Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык»	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.4.	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.5.	Ошибки в технике упражнений и их предупреждение	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.6.	Планирование занятий технической подготовкой	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf

2.7.	Составление плана занятий по технической подготовке	0.25	-	0.25	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.8.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	0.25	0.25	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.9.	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	0.5	-	0.25	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
Итого по разделу		2.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Упражнения для коррекции телосложения	1	-	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.2.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0.75	-	0.75	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация</i>	4	1	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Акробатические пирамиды</i>	4	1	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.5.	<i>Модуль «Гимнастика». Стойка на голове с опорой на руки</i>	4	1	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.6.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения стойке на голове с опорой на руки, разработке акробатической комбинации из хорошо освоенных упражнений</i>	0.5	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.7.	<i>Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату в два приёма</i>	2	-	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.8.	<i>Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения лазанью по канату в два приёма</i>	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.9.	<i>Модуль «Гимнастика». Упражнения степ-аэробики</i>	2	-	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий</i>	5	1	4	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf

3.11	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.12	Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег	5	1	4	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.13	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень	4	1	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.16	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение на лыжах способом «упор»	1	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.17	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике торможения упором	1	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.18	Модуль «Зимние виды спорта». Поворот упором при спуске с пологого склона	1	-	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений для самостоятельного обучения торможению упором при спуске с пологого склона	2	-	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.20	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	3	-	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.21	Модуль «Зимние виды спорта». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и имитационных упражнений	1	-	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.22	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Ловля мяча после отскока от пола	2	1	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.23	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения передаче и ловле баскетбольного мяча после отскока от пола	0.5	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.24	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	1	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf

					ультура%205-7%20кл.pdf
3.25	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике броска мяча в корзину двумя руками снизу	0,5	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.26	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	-	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.27	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Верхняя прямая подача мяча	4	1	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.28	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку	0,25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.29	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Перевод мяча через сетку, способом неожиданной (скрытой) передачи за голову	4	1	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.30	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Средние и длинные передачи футбольного мяча	4	1	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.31	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Тактические действия игры футбол	4	1	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
Итого по разделу		64,5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	49		

8

класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	контроль н ы работ ы	практически е работы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Физическая культура в современном обществе	0,25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf

1.2.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
1.3.	Адаптивная физическая культура	0.5	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Коррекция нарушения осанки	0.5	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.2.	Коррекция избыточной массы тела	0.5	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.3.	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой	1	-	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.4.	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий	0.5	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
Итого по разделу		2.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Профилактика умственного перенапряжения	1.75	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.2.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на перекладине</i>	5	2	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.3.	<i>Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, перекладине</i>	5	2	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.4.	<i>Модуль «Гимнастика». Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики</i>	5.5	2	3.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.5.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег</i>	3.75	0.75	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.6.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</i>	3	1	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.7.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике</i>	3	1	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах</i>	3	1	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах</i>	3	1	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.10.	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Повороты с мячом на месте</i>	1	-	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf

3.11	Модуль «Зимние виды спорта». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	3	-	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.12	Модуль «Зимние виды спорта». Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	3	-	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.13	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение боковым скольжением	2	-	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.14	Модуль «Зимние виды спорта». Переход с одного лыжного хода на другой	1	-	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.15	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	2	1	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.16	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	2	1	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.17	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	2.25	1	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.18	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Прямой нападающий удар	2	1	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.19	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по самостоятельному решению задач при разучивании прямого нападающего удара, способам контроля и оценивания его технического выполнения, подбору и выполнению подводящих упражнений, соблюдению техники безопасности во время его разучивания и закрепления	1	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.20	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	2	1	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.21	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Тактические действия в игре волейбол	3	1	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.22	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Методические рекомендации по способам использования индивидуального блокирования мяча в условиях игровой деятельности	1	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.23	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Основные тактические схемы игры футбол и мини-футбол	6	3	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
Итого по разделу		64.5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	20.75	39.5	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	контроль н ыработ ы	практически еработы	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1.	Здоровье и здоровый образ жизни	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
1.2.	Пешие туристские подходы	0.25	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
1.3.	Профессионально-прикладная физическая культура	0.5	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1.	Восстановительный массаж	0.5	-	0.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.2.	Банные процедуры	0.5	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.3.	Измерение функциональных резервов организма	0.5	-	0.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
2.4.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
Итого по разделу		2.5			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1.	Занятия физической культурой и режим питания	0.5	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.2.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	0.5	-	0.5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.3.	Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности	0.75	-	-	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.4.	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега	2	1	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf

3.5	Модуль «Гимнастика». Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	2	1	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.6	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация	2	1	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.7	Модуль «Гимнастика». Размахивания в висе на высокой перекладине	2	1	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.8	Модуль «Гимнастика». Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины	2	1	1	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.9	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине	3	1	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.11	Модуль «Гимнастика». Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	3.75	1	2.75	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.14	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях	7.75	3	4.75	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.15	Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	8	3	5	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.16	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в баскетболе	9.25	3	6.25	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.17	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в волейболе	6	3	3	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.18	Модуль «Спортивные игры». Техническая подготовка в футболе	6	2	2	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
3.19	Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции	9	-	6	https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
	Итого по разделу	64.5			https://r1.nubex.ru/s5758-632/f1528_1d/Учебник.%20Физическая%20культура%205-7%20кл.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	24	38.75	

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

3.7. Материально – техническое обеспечение

При реализации программы по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видео ряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.
- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации смены видов деятельности и активизации внимания.