

**Пояснительная записка**

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

Программа разработана в соответствии с: Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с РАС, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015 № 4/15);

- основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития 7.1;

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция);

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

- Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26, за исключением пунктов 9.1, 9.2, признанных утратившими силу с 01 января 2021 года (далее – СанПиН 2.4.2.3286-15);

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;

- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;

* Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);
* 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).

# - Рабочая программа обеспечена учебниками:

# Физическая культура.5 - 7 классы / под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2015 год. Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016 год, А.П.Матвеев 6-7 классы, Москва «Просвещение» 2023

# В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №5 на изучение предмета отводится по 2 часа в неделю в каждом классе с 5 по 9, 68 часа в год (34 учебные недели) – 340 часов за 5 учебных лет.

**-** Положение о системе оценивания детей с ЗПР

Настоящее Положение о системе оценивания детей с задержкой психического развития

общеобразовательном учреждении разработано в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации;

2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Приказ Минобрнауки России от 19декабя

2014 г. № 1598;

3.Приказа Минобрнауки России «О внесении изменений в федеральный государственный

образовательный стандарт начального общего образования» от 31.12.2015 г. № 1576;

4. Примерной основной образовательной программы начального общего образования,

основного общего, одобренной решением федерального учебно –методического

объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

5. Конвенцией о правах ребенка

6. ПИСЬМО Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2008

года N АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с

ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»

# Характерные особенности детей ЗПР: снижение работоспособности; повышенная истощаемость; неустойчивое внимание; своеобразное поведение; недостаточность произвольной памяти; отставание в развитии мышления; дефекты звукопроизношения; бедный словарный запас слов; низкий навык самоконтроля; незрелость эмоционально-волевой сферы; ограниченный запас общих сведений и представлений; слабая техника чтения. Место учебного предмета в учебном плане

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

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно); или 510 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа 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 нестабильны.

**Методы и приемы обучения на уроках физической культуры детей с ЗПР**

Клинические наблюдения и практический опыт показывают, что школьники с задержкой психического развития нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей являются главным условием подготовки к жизни. Учителю физической культуры следует: использовать разнообразные проблемные методы обучения, пользоваться социальной активностью подростка, поддерживать диалог с учениками, проводить индивидуальное обучение. Для детей с диагнозом ЗПР главным фактором, организующим внимание, является форма подачи учебного материала. **При постановке задач урока следует:**

1. Четко определять цель и задачи урока, разбивая поурочное задание на этапы.

2. Ставя задачу, проверять, принята ли она учениками, понята ли ими.

**При пояснении упражнений:**

1. Показывать логическую связь между отдельными заданиями, чтобы переход от одного к другому был как бы продолжением единого процесса.

2. Не просто объяснять материал, а размышлять над наиболее эффективным способом решения задачи, задавая вопросы ученикам, втягивая их в процесс своего мышления.

3. Не затягивать объяснение, не превращать их в длинные монологи.

**При выполнении учениками учебного задания:**

1. Выбирать оптимальный темп работы для данной группы учеников.

2. Планировать оптимальный объем работы на урок. Слишком большой объем создает условия для формирования неустойчивого внимания как следствие однообразия или утомления, а слишком малый объем - неполную загрузку и появление пауз вследствие отвлечения учеников.

3. Вводить соревновательные элементы или игры в процесс урока. При этом необходимо помнить, что сильное эмоциональное возбуждение мешает сосредоточить внимание на технической части упражнения.

4. Стимулировать внимание учеников в отдельные моменты урока, подчеркивая важность выполняемых действий.

5. Устранять причины отрицательного отношения учеников к разучиваемым упражнениям.

 Планируемые результаты освоения программы На уроках физической культуры в классах, где обучаются дети с ОВЗ, следует учитывать диагноз детей, соответственно планировать урок, распределяя нагрузку на детей и выбирать формы и методы обучения. К таким детям следует осуществлять индивидуальный подход, учитывая их умения, навыки, состояние здоровья и даже настроение.

Инклюзивное образование становится необходимым для современного образования в России. Связано это со многими факторами. Прежде всего, это рост числа детей с отклонениями в развитии, это определяет необходимость индивидуального подхода в обучении.

**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.**

**Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура » должны отражать:**

Физическая культура: 1) осознание значения здорового образа жизни, физической культуры в формировании личностных качеств, в укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение знаниями о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки под руководством педагога для занятий с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

3) приобретение опыта организации занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

4) освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

5) обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, активного отдыха и досуга под руководством педагога;

6) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной.

**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 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.

3. 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.

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 «Адаптивная 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 «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.

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 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 «Адаптивная 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 «Адаптивная 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 |  | - Объясняет роль и значение адаптивной 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.  *Характеризует:*  - индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;  - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;  - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. |
| Гимнастика с элементами акробатики | Обучение основным гимнастическим элементам | - Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;  - осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;  - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;  - выполняет серию действий;  - запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;  - выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;  - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;  - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;  - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;  - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие. |
|  | Обучение элементам акробатики | - Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;  - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  -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. |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами | - Применяет приемы страховки и самостраховки 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. |
| Легкая атлетика | Обучение технике ходьбы и бега | - 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. |
|  | Обучение метанию малого мяча | - 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.  *Соблюдает правила:*  - 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. |
| Лыжная подготовка | Обучение основным элементам лыжной подготовки | *Соблюдает правила:*  - 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;  *У*держивает 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 |  | Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.  Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.  Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.  Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.  История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены. | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизации внимания);  - отвечают на вопросы по прослушанному материалу;  - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале;  - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК;  - находят информацию по теории и методике АФК 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. |
| Гимнастика с элементами акробатики | Обучение основным гимнастическим элементам | 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. | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение;  - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;  - выполняют действия по разработанным алгоритмам.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».  *Дополнительная коррекционная работа:*  - 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. |
|  | Обучение элементам акробатики | 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 (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).  Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.  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. | *Этап знакомства с упражнением:*  - 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 картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;  - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;  - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.  *Этап закрепления:*  - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.).  *Дополнительная коррекционная работа:*  - 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. |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами | Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.  Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).  Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).  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).    Перекаты: вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.  Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.  Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.  Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках  Мост. Перевороты.  Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся. | *Этап знакомства с упражнением:*  - 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 выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;  - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.  *Этап закрепления*  - выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию). |
| Легкая атлетика | Обучение технике ходьбы и бега | Ходьба.  Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).  Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;  Ходьба приставным шагом левым и правым боком;  ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);  ходьба скрестным шагом;  ходьба с изменением направлений по сигналу;  ходьба с выполнением движений рук на координацию;  ходьба с преодолением несложных препятствий;  продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;  пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.  Бег.  Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;  Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;  Бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору;  Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;  Бег по ориентирам;  Бег в различном темпе;  Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;  «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);  Бег с грузом в руках;  Бег широким шагом на носках по прямой;  Скоростной бег на дистанции 10-30 м;  Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;  Бег на 20-30 м;  Эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;  Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);  Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30 м;  Бег на 30 м на скорость;  Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие. | *Этап знакомства с упражнением:*  - Самостоятельное построение;  - выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;  - называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;  - проговаривают порядок выполнения действия «про себя».  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);  - выполняют упражнения в соответствии с планом.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития произвольного торможения;  - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;  - игры на развитие пространственных представлений. |
|  | Обучение метанию малого мяча | 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.  Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.  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.  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. | *Этап знакомства с упражнением:*  - 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 речью;  - 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.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение целостно;  - выстраивают движение самостоятельно.  *Коррекционная работа:*  - 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 | Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.  Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.  Волейбол:  Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.  Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.  Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.  Футбол:  Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).  Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;  отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря. | *Этап знакомства с упражнением:*  *-* 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 мышечных групп;  - изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.  *Этап закрепления:*  - участвуют в соревнованиях;  - играют;  - самостоятельно осуществляют судейство.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;  - упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| Лыжная подготовка | Обучение основным элементам лыжной подготовки | 1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);  2) подъемы на лыжах в гору;  3) спуски с гор на лыжах;  4) торможения при спусках;  5) повороты на лыжах в движении;  6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).  Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км. | *Этап знакомства с упражнением:*  - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;  - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.  *Этап закрепления:*  - 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.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - 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. |

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**С ЗПР**

**ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень

физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний, обучающихся

с ЗПР.

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 такие, которые не вызывают особого искажения структуры

движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже

предполагаемого не на много. 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.

5 класс

Выставление отметок в классный журнал (по 5-балльной системе) – ПРАКТИЧЕСКИЙ

КУРС осуществляется следующим образом:

«5» - выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких

ошибок;

«4» - выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько

мелких;

«3» - выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но

ученик при повторных выполнениях может улучшить результат;

«2» - выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения

является наличие грубых ошибок.

Основные критерии выставления отметок по ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ КУРСУ:

Отметка «5»:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные

знания, а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно, грамотно, с использованием общенаучных

приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы

научные термины.

Отметка «4»:

46

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно

уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий неполное, допускаются незначительные нарушения

последовательность, искажение, 2-3 неточности в ответе при использовании научных

терминов.

Отметка «3»:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда

последовательно определения понятий недостаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки

при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но

могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении

понятий;

Отметка «2» - получает тот, кто не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения домашнего задания. не ответив ни на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

6 класс

Выставление отметок в классный журнал (по 5-балльной системе) – ПРАКТИЧЕСКИЙ

КУРС осуществляется следующим образом:

Отметка «5» - выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие

мелких ошибок;

Отметка «4» - выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и

несколько мелких;

Отметка «3» - выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых,

но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат;

Отметка «2» - выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной

невыполнения является наличие грубых ошибок.

Основные критерии выставления отметок по ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ КУРСУ:

Отметка «5»:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные

знания, а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически, последовательно, грамотно, с использованием общенаучных

приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы

научные термины.

Отметка «4»:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно

уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий неполное, допускаются незначительные нарушения

последовательность, искажение, 2-3 неточности в ответе при использовании научных

терминов.

Отметка «3»

усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда

последовательно определения понятий недостаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки

при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но

могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении

понятий;

Отметку «2» - получает тот, кто не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив ни на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

7 класс

Выставление отметок в классный журнал (по 5-балльной системе) – ПРАКТИЧЕСКИЙ

КУРС осуществляется следующим образом:

Отметка «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

Отметка «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено три четыре незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения,

смелости;

Отметка «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с двумя-тремя

значительными или с четырьмя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и

ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных

движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

Отметка «2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Основные критерии выставления отметок по ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ КУРСУ:

Отметка «5»:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и

учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные

знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из

личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически, последовательно, грамотно, с использованием общенаучных

приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы

научные термины.

Отметка «4»:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно

уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий неполное, допускаются незначительные нарушения

последовательность, искажение, 1-2 неточности в ответе при использовании научных

терминов.

Отметка «3»:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда

последовательно определения понятий недостаточно четкие;

48

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки

при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но

могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении

понятий;

Отметка «2»:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;

- не даны ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения домашнего задания нет ответа ни на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

8 – 9 класс

Выставление отметок в классный журнал (по 5-балльной системе) – ПРАКТИЧЕСКИЙ

КУРС осуществляется следующим образом:

Отметка «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

Отметка «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две-три

незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

Отметка «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной-двумя

значительными или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и

ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных

движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

Отметка «2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок по физической подготовленности учитель ставит оценки за освоение знании и

двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом).

Основные критерии выставления отметок по ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ КУРСУ:

Отметка «5» ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и

учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные

знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из

личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически, последовательно, грамотно, с использованием общенаучных

приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы

научные термины.

Отметка «4» выставляется, если:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно

уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения

последовательность, искажение, 1-2 неточности в ответе при использовании научных

терминов.

Отметка «3» - ставится, если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда

последовательно определения понятий недостаточно четкие;

не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки

при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но

могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении

понятий;

Отметка «2» - получает тот, кто не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

В 5 – 9 классах отметка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в

равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В

остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат:

секунды, количество, длину, высоту. Критерии оценки может определять сам педагог, не

вступая в противоречие с образовательным стандартом.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков Edsoo. ru | | | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | В процессе уроков | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе уроков | | | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 14 | 3 | 11 | Edsoo. ru | |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 21 | 8 | 13 | Edsoo. ru | |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 16 | 3 | 13 | Edsoo. ru | |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | 2 | 5 | Edsoo. ru | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 2 | 8 | Edsoo. ru | |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | В процессе уроков | | | | |
| Итого по разделу | | 68 |  |  | |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 18 | 50 |  | |

7 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков | | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | В процессе уроков | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе уроков | | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 14 | 4 | 10 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 21 | 9 | 12 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 16 | 3 | 13 |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | 2 | 9 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | 2 | 4 |  |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | В процессе уроков | | | |
| Итого по разделу | | 68 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 20 | 48 |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков | | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | В процессе уроков | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе уроков | | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 | 4 | 6 |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 22 | 10 | 12 |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 15 | 3 | 12 |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 11 | 4 | 7 |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 4 | 6 |  |
| 2.6 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | В процессе уроков | | | |
| Итого по разделу | | 68 |  | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Правила и техника выполнения норматива 30м. Возрождение Олимпийских игр | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 2 | История первых Олимпийских игр современности. Спринтерский бег. Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 3 | Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива 60м. Подготовка нормативу комплекса ГТО. Эстафеты. Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 4 | Составление дневника физической культуры. Правила и техника прыжка в длину с разбега. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 5 | Физическая подготовка человека. Правила и техника прыжка в длину с разбега. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 6 | Основные показатели физической нагрузки. Правила и техника выполнения метания мяча весом 150г. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 7 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Правила и техника выполнения метания мяча весом 150г. Подготовка к нормативу ГТО. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 8 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Гладкий равномерный бег. | 1 | 1 | 0 |  | Edsoo. ru |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива: бег 1000м. Подготовка к нормативу комплекса ГТО. Упражнения для коррекции телосложения. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива: бег 1500 м. Подготовка к нормативу комплекса ГТО. Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива : Челночный бег 3\*10м. Подготовка к нормативу комплекса ГТО. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 12 | Т.Б. на уроках баскетбола. Прыжки вверх толчком одной ногой. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 13 | Прыжки вверх толчком одной ногой. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 1 | 0 |  | Edsoo. ru |
| 14 | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 15 | Упражнения в ведении мяча. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 16 | Упражнения в ведении мяча. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 17 | Упражнения на передачу и броски мяча. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 18 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 | 1 | 0 |  | Edsoo. ru |
| 19 | Т.Б на уроках гимнастики. Акробатические комбинации. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 20 | Упражнения для профилактики нарушений осанки. Акробатические комбинации. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 21 | Акробатические комбинации. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 22 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 23 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 24 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 25 | Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 26 | Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 27 | Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 28 | Лазание по канату в три приема | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 29 | Лазание по канату в три приема | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 30 | Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подготовка к нормативу ГТО. Подвижные игры . | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 31 | Развитие силы. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 32 | Развитие силы. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подготовка к нормативу комплекса ГТО. Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 33 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Передвижения попеременным двухшажным ходом. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 34 | Передвижение одновременным одношажным ходом. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 35 | Передвижение одновременным одношажным ходом. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 36 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 37 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 38 | Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 39 | Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 40 | Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 41 | Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 42 | Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный. | 1 | 1 | 0 |  | Edsoo. ru |
| 43 | Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 44 | Правила и техника выполнения норматива : Бег на лыжах 1 км . Подготовка к выполнению норматива комплекса ГТО. Эстафеты . | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 45 | Правила и техника выполнения норматива: Бег на лыжах 2 км. Подготовка к нормативу комплекса ГТО. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 46 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 47 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 48 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 49 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 50 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 51 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 52 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 53 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 54 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 55 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 56 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 57 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 58 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 59 | Прыжки в высоту способом перешагивания. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 60 | Прыжки в высоту способом перешагивания. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива: Челночный бег 3\*10м. Подготовка к нормативу комплекса ГТО. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 62 | Бег на короткие дистанции. Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 63 | Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива 60 м. Подготовка нормативу комплекса ГТО. Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 64 | Правила и техника прыжка в длину с разбега. Подготовка к нормативу комплекса ГТО. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 65 | Правила и техника прыжка в длину с разбега. Подготовка к нормативу комплекса ГТО. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 66 | Бег на длинные дистанции. Правила и техника метания мча весом 150 гр. Подготовка к нормативу комплекса ГТО. | 1 | 1 | 0 |  | Edsoo. ru |
| 67 | Бег на длинные дистанции. Правила и техника метания мяча весом 150 гр. Подготовка к нормативу комплекса ГТО. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива: бег 1500 м. Подготовка к нормативу комплекса ГТО. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 63 |  | |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Правила и техника выполнения норматива 30м.Истоки развития олимпизма в России | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России. Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива 60м. Подготовка нормативу комплекса ГТО. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Эстафетный бег. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 4 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Эстафетный бег. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 5 | Прыжки с разбега в длину . | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 6 | Правила и техника выполнения : Прыжки с разбега в длину . | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 7 | Правила и техника выполнения метания мяча весом 150г. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 8 | Правила и техника выполнения метания мяча весом 150г. Подготовка к нормативу комплекса ГТО. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 9 | Бег на длинные дистанции. 1000м | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 10 | Бег на длинные дистанции. Правила и техника бега на 1500м. Подготовка к нормативу комплекса ГТО. | 1 | 1 | 0 |  | Edsoo. ru |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива: Челночный бег 3\*10м. Подготовка к нормативу комплексу ГТО. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 12 | Т.Б. на уроках спортивных игр. Тактическая подготовка. Основные приемы игры. Сочетание способов передвижений. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 13 | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 14 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Выбивание мяча. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 15 | Планирование занятий технической подготовкой. Бросок после бега и ловли мяча. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 16 | Бросок после бега и ловли мяча. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 17 | Бросок одной рукой от плеча с прыжком. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 18 | Бросок одной рукой от плеча с прыжком. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 19 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. Т.Б. на уроках гимнастики. Техника акробатических элементов. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 20 | Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 21 | Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 22 | Акробатические комбинации. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 23 | Акробатические комбинации. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 24 | Акробатические комбинации. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 25 | Комбинации на гимнастическом бревне. Лазание по канату в два приема. | 1 | 1 | 0 |  | Edsoo. ru |
| 26 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комбинации на гимнастическом бревне. Лазание по канату в два приема. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 27 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Комбинации на низкой гимнастической перекладине. Комбинации на разновысоких брусьях. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 28 | Комбинации на низкой гимнастической перекладине. Комбинации на разновысоких брусьях. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 29 | Опорный прыжок. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 30 | Опорный прыжок. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 31 | Опорный прыжок. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к нормативу ГТО. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 32 | Упражнения для коррекции телосложения. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подготовка к нормативу ГТО. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 33 | Т. Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 35 | Одновременный одношажный ход. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 36 | Одновременный одношажный ход. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 37 | Одновременный одношажный коньковый ход. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 38 | Преодоление естественных препятствий на лыжах. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 39 | Преодоление естественных препятствий на лыжах. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 40 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 41 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 42 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. | 1 | 1 | 0 |  | Edsoo. ru |
| 43 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 44 | Торможение на лыжах способом «упор». | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 45 | Торможение на лыжах способом «упор». | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 46 | Поворот упором при спуске с полого склона. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 47 | Поворот упором при спуске с полого склона. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 48 | Правила и техника выполнения норматива : Бег на лыжах 2 км. Подготовка к нормативу комплекса ГТО. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 49 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в баскетболе. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 50 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в баскетболе. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 51 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов в баскетболе. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 52 | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 53 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 54 | Т.Б на уроках спортивных игр(волейбол). Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 55 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 56 | Перевод мяча за голову. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 57 | Прямой нападающий удар. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 58 | Верхняя прямая подача мяча. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 59 | Верхняя прямая подача мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 60 | Т.Б на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 61 | Прыжки в высоту. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 | 1 | 0 |  | Edsoo. ru |
| 62 | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Правила и техника выполнения норматива 60м. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 63 | Эстафетный бег. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 64 | Прыжки с разбега в длину . | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 65 | Прыжки с разбега в длину . | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 66 | Правила и техника выполнения метания мяча весом 150г. | 1 | 1 | 0 |  | Edsoo. ru |
| 67 | Правила и техника выполнения метания мяча весом 150г. Подготовка к нормативу комплекса ГТО. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 68 | Бег на длинные дистанции. 1000м | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 63 |  | |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе Бег на короткие дистанции. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 2 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Эстафетный бег. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 3 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 4 | Бег на средние дистанции 1000м | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 5 | Коррекция избыточной массы тела. Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м . | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 6 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 7 | Составление планов для самостоятельных занятий . Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 8 | Способы учёта индивидуальных особенностей. Техника метания мяча на дальность. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 9 | Профилактика умственного перенапряжения. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 10 | Упражнения для профилактики утомления. Т.Б. на уроках баскетбола. Повороты с мячом на месте. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | 1 | 0 |  | Edsoo. ru |
| 11 | Повороты с мячом на месте. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 12 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 13 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 14 | Передача мяча одной рукой снизу. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 15 | Передача мяча одной рукой снизу. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 16 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 17 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 18 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Правила техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 19 | Коррекция нарушения осанки. Т. Б на уроках гимнастики. Акробатика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. "Мост" и поворот в упор присев стоя на одном колене. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 20 | Адаптивная и лечебная физкультура. Акробатика. Длинный кувырок. "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 21 | Стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 22 | Акробатическая комбинация. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 23 | Висы и упоры. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 24 | Висы и упоры. | 1 | 1 | 0 |  | Edsoo. ru |
| 25 | Висы и упоры. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 26 | Дыхательная и зрительная гимнастика. Опорные прыжки. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 27 | Опорные прыжки. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 28 | Опорные прыжки. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 29 | Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 30 | Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 31 | Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 32 | Т. Б. на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 33 | Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 34 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 35 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 36 | Торможение плугом. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 37 | Торможение плугом. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 38 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 39 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 40 | Поворот переступанием. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 41 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 42 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении | 1 | 1 | 0 |  | Edsoo. ru |
| 43 | Коньковый ход. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 44 | Бег на лыжах 2 км. 3 км. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 45 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 46 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 47 | Т.Б. на уроках волейбола. Прямой нападающий удар | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 48 | Прямой нападающий удар. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 49 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 50 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 51 | Тактические действия в защите | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 52 | Тактические действия в защите | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 53 | Тактические действия в нападении | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 54 | Тактические действия в нападении | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 55 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 56 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 57 | Прыжки в высоту. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 58 | Прыжки в высоту. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 59 | Бег на короткие дистанции. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 60 | Эстафетный бег. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 61 | Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 62 | Бег на средние дистанции. | 1 | 1 | 0 |  | Edsoo. ru |
| 63 | Бег на средние дистанции. Техника метания мяча на дальность. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 64 | Техника метания мяча. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 65 | Бег на длинные дистанции 1500, 2000м. | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 66 | Техника прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись". | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| 67 | Техника прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись". | 1 | 1 | 0 |  | Edsoo. ru |
| 68 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м . | 1 |  | 1 |  | Edsoo. ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 5 | 63 |  | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

• Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Кулагина, Е.В. Образование детей с ограниченными возможностями здоровья/ Е.В. Кулагина. 2000. - 35 с.

. Кулагина, Е.В. Опыт корекционных и интеграционных школ/ Е. В. Кулагина // Социологические исследования 2009,№2. - С. 71-78.

Дробинская, А.О. Школьные трудности«нестандартных» детей [Текст] М. Школьная

пресса. 2006.- 64с.

. А.Б. Уразбаев, Инклюзивное образование: методы и формы работы на уроках физической культуры: Вестник "Өрлеу" - kst. 4(14)/2016 стр 105-108 [Электронный ресурс]. URL: https://elib.pstu.ru/ (19.02.2020)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev

https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah

https://resh.edu.ru/

# Спортивный инвентарь

# Для проведения занятий по физической культуре необходимы:

# • Спортивные сооружения: спортивный зал с разметкой игровых площадок,

# пришкольная спортивная площадка

# • Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные

# ворота.

# • Спортивные и гимнастические снаряды: гимнастическое бревно, высокая и низкая

# перекладины, брусья разной высоты, канат для лазания, гимнастический козел,

# конь, гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м) и стенки, подкидной мостик.

# • Спортивный и гимнастический инвентарь: волейбольные, баскетбольные,

# футбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг) мячи, лыжный инвентарь (лыжи,

# палки, ботинки), гимнастические палки, скакалки, обручи разного диаметра,

# гантели.

# • Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены:

# гимнастические маты, зеркала, яма с песком.

# • Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения

# упражнений: стойки и планка для прыжков в высоту, фишки, средства для

# воспроизведения музыкального сопровождения.

# • Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений: секундомер,

# рулетка измерительная.

# • Учебники.

# • Справочные издания.

# • Сайты поддержки, интернет ресурсы

**Положение о системе оценивания детей с ЗПР**

Настоящее Положение о системе оценивания детей с задержкой психического развития

общеобразовательном учреждении разработано в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации;

2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Приказ Минобрнауки России от 19декабя

2014 г. № 1598;

3.Приказа Минобрнауки России «О внесении изменений в федеральный государственный

образовательный стандарт начального общего образования» от 31.12.2015 г. № 1576;

4. Примерной основной образовательной программы начального общего образования,

основного общего, одобренной решением федерального учебно –методического

объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

5. Конвенцией о правах ребенка

6. ПИСЬМО Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2008

года N АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с

ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»

Настоящее положение регулирует деятельность учителя по оцениванию работ учащихся классов для

детей с ЗПР. Система работы с детьми с ЗПР направлена на компенсацию недостатков развития,

восполнение пробелов предшествующего обучения, преодоление негативных особенностей

эмоционально-личностной сферы, нормализацию и совершенствование учебной деятельности

обучающихся с задержкой психического развития, повышение их работоспособности, активизацию

познавательной деятельности

Целью данного Положения является определение принципов, оптимальных форм и способов контроля

и оценки результатов обучения и развития обучающихся с задержкой психического развития.

2. Содержание и организация системы контроля и оценки предметных знаний, умений и навыков

2.1. Контроль и проверка усвоения учебного материала должны проводиться систематически и

регулярно.

3

Балльное оценивание учащихся, с занесением оценок в журнал и дневник, осуществляется со 2

класса.

Проверка и оценка знаний носят индивидуальный характер (учитель проверяет и оценивает

знания, умения и навыки каждого ученика. Основным критерием оценки знаний и умений является

уровень усвоения адаптированной образовательной программы начального общего образования и

основного общего образования для детей с задержкой психического развития

2.2 Проверка и оценка знаний детей с ЗПР носит воспитывающий, стимулирующий характер.

2.3 При оценке достижений учащихся необходимы гуманный, щадящий подход, опора на

положительные эмоции, различные меры поощрения для стимуляции активности учащихся,

повышения их работоспособности; необходимо осуществлять учет актуального уровня

развития каждого ученика.

2.4При оценке УУД используются различные формы оценивания с учетом возрастных и

индивидуальных особенностей учащихся.

3. Характеристика цифровой оценки (отметки)

3.1. «5» («отлично») - отсутствие ошибок как по текущему, так и по предыдущему учебному

материалу; не более одного недочета; логичность и полнота изложения.

«4» («хорошо») - использование дополнительного материала, полнота и логичность раскрытия

вопроса; самостоятельность суждений, отражение своего отношения к предмету обсуждения.

Наличие 2-3 ошибок или 4-5 недочетов по текущему материалу; не более 2ошибок или 4 недочетов

по пройденному материалу; незначительные нарушения логики изложения материала;

использование нерациональных приемов решения учебной задачи; отдельные неточности в

изложении материала;

«3» («удовлетворительно») - достаточный минимальный уровень выполнения требований,

предъявляемых к конкретной работе; не более 4-6 ошибок или 10 недочетов по текущему учебному

материалу; не более 3-5 ошибок или не более 8 недочетов по пройденному учебному материалу;

отдельные нарушения логики изложения материала; неполнота раскрытия вопроса.

«2» («плохо») - наличие более 6 ошибок или 10 недочетов по текущему материалу; более 5

ошибок или более 8 недочетов по пройденному материалу; нарушение логики, неполнота,

нераскрытость обсуждаемого вопроса, отсутствие аргументации либо ошибочность ее основных

положений.

3.2. Для поддержания интереса к обучению и созданию благоприятных и комфортных условий для

развития и восстановления эмоционально- личностной сферы детей настоящим положением.

**4. Выставление четвертных и годовых отметок**

4.1. Отметка за четверть по предметам учебного плана определяется как среднее

арифметическое текущих отметок в четверти с обязательным учетом качества выполнения наиболее

значимых работ (тематические контрольные работы, диктанты, сочинения, изложения, тестовые

контрольные работы) и выставляется целым числом в соответствии с правилами математического

округления.

4.2. Итоговая отметка за год по предметам определяется