

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Республиканский центр образования"

РАССМОТРЕНО

На заседании МО  
предметов естественно-  
научного направления

 Чижикова Н.Т.  
Протокол №1 от  
«29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель  
методического совета

 Дугаржапова Г.Д.  
Протокол №1 от  
« 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ  
«Республиканский центр  
образования»

 Новокрещенных С.П.  
Приказ № 148 от  
« 2 » сентября 2024 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

Адаптивная физическая культура

для 6 класса

основного общего образования

для обучающихся с РАС (Вариант 8.2)

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Аршалоев С.Ю.

Улан-Удэ 2024 г.

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Название предмета(курса)	Физическая культура
Класс, уровень	6 класс (РАС)
Кол-во часов в год	68 часов
Нормативные документы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,</li> <li>• Федеральная образовательная программа основного общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 (далее – ФОП ООО);</li> <li>• Федеральная образовательная программа среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 (далее – ФОП СОО);</li> <li>• Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1025 (далее – ФАОП ООО ОВЗ);</li> <li>• Устав ГБОУ «Республиканский центр образования»</li> </ul>
Цель и задачи изучения предмета (курса)	Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха
Периодичность и формы текущего контроля, и промежуточной аттестации	Годовая аттестация – оценку качества усвоения обучающимися всего объёма содержания учебного предмета за учебный год. Четвертная) аттестация – оценка качества усвоения обучающимися учебного предмета по итогам учебного периода (четверти, полугодия) на основании текущей аттестации;
Тематическое планирование	Знания о физической культуре – 3ч. Способы самостоятельной деятельности – 3ч. Физкультурно-оздоровительная деятельность-5ч. Гимнастика-9ч. Лёгкая атлетика-5ч. Зимние виды спорта-8. Баскетбол-10ч. Волейбол – 10. Футбол – 10ч. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО-5ч.
Используемый учебник	5-6-7 классы. Учебник “Физическая культура” : Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение,

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура " ФАОП НОО ( РАС) составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе ФГОС ОВЗ (РАС) утвержденным приказом Министерством образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года №1599; Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП ОВЗ (РАС), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1023; Положение о рабочей программе учебного предмета (курса) ГБОУ «Республиканский центр образования».

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с расстройством аутистического спектра (РАС), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» 6 класса общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

**Цель реализации** программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с РАС необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Основные задачи** адаптивной физической культуры для обучающихся, имеющих расстройства аутистического спектра:

- укрепление здоровья, закаливание организма, формирование осанки и коррекция ее

нарушений;

- развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков, навыков основных движений (бег, ходьба, метание, прыжки, лазание и другие);

- совершенствование основных физических способностей (силовых, скоростных, выносливости, координационных, включая способность к статическому и динамическому равновесию);

- профилактика и коррекция нарушений физического и психомоторного развития;

- воспитание базовых гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- развитие физической работоспособности;

- воспитание познавательных интересов, знакомство детей доступными теоретическими сведениями по физической культуре;

- воспитание интереса к занятиям физической культурой;

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой;

- воспитание нравственных, моральных и волевых качеств (включая смелость, упорство в достижении цели), формирование навыков этикета и культурного поведения.

Образовательный процесс на уроках АФК имеет коррекционный характер. Его содержание обусловлено особенностями психофизического развития обучающихся с РАС. Он базируется на общедидактических и специальных принципах адаптивной физической культуры. Основными подходами реализации Программы являются:

- программно-целевой, который предполагает создание единой системы планирования и своевременного внесения корректив в планы;

- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса.

Принципы реализации программы:

- использование специальных методов, приёмов и средств обучения;

- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;

- вариативность решения поставленных задач, посредством применения различных средств АФК;

- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

#### Особые образовательные потребности обучающихся расстройствами аутистического спектра

- Щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения детей с РАС.

- Специальная работа по развитию жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и основных движений, характеризующих физическую подготовленность обучающихся.
- Специальная работа по развитию координационных способностей (статического и динамического равновесия, дифференциации мышечных напряжений).
- Специальная (коррекционная) работа по преодолению отклонений обучающихся в развитии психомоторной сферы.
- Интеграционный подход к сенсорно-перцептивному и моторному развитию обучающихся.
- Формирование у обучающихся способности регулировать психоэмоциональное состояние, развитие эмоциональной и волевой сферы средствами физической культуры и спорта.
- Формирование способности к пространственно-временной ориентировке построения двигательного действия, глазо двигательной координации, мелкой и крупной моторики.
- Преодоление трудностей в осуществлении мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение и др.).
- Формирование социальных и коммуникативных навыков, развитие эмоциональной сферы.
- Использование специального оборудования, технологий для коммуникации (при необходимости).

Специфические особые образовательные потребности в начале обучения.

- необходимость постепенного и индивидуально дозированного введения обучающегося в ситуацию обучения в спортивном зале, особенно на начальных этапах обучения;
- готовность педагога к возможной бытовой беспомощности и медлительности ученика, проблемам с посещением туалета, трудностями с переодеванием, с тем, что он не умеет задать вопрос, пожаловаться, обратиться за помощью, которые вызваны задержкой формирования навыков самообслуживания и жизнеобеспечения;
- специальная поддержка (индивидуальная и при работе в классе) в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обратиться за информацией и помощью, выразить свое отношение, оценку, согласие или отказ, поделиться впечатлениями;
- дозированное тьюторское сопровождение и поддержка обучающегося в учебной деятельности на уроках АФК;
- четкая и упорядоченная временно-пространственная структура урока АФК, как основа самоорганизации деятельности обучающегося, понимания им происходящего на занятии;
- специальная работа по включению обучающегося с РАС в урочную деятельность в группе с другими детьми: планирование обязательного периода перехода от индивидуальной вербальной и невербальной инструкции к фронтальной, активное использование похвалы, формирование адекватного и продуктивного восприятия замечания в свой адрес и в адрес

других обучающихся;

- организация обучения ребенка и оценка его достижений с учетом специфики усвоения им «простой» и «сложной» информации;
- специальная помощь в упорядочивании и осмыслении усваиваемых знаний и умений, не допускающая их механического формального накопления и использования для аутостимуляции;
- создание условий обучения, обеспечивающих обстановку сенсорного и эмоционального комфорта (отсутствие резких перепадов настроения, ровный и теплый тон голоса учителя), упорядоченности и предсказуемости происходящего;
- установка педагога на развитие эмоционального контакта с ребенком, поддержание в нем уверенности в том, что его принимают, ему симпатизируют, в том, что он успешен на занятиях;
- трансляция установки на эмоциональный контакт одноклассникам обучающегося с РАС, не подчеркивая его особенность, а показывая его сильные стороны и вызывая к нему симпатию своим отношением, вовлечение обучающихся в доступное взаимодействие;
- специальная помощь в понимании ситуаций, происходящих с другими людьми, их взаимоотношений;
- учет избирательности в социальном развитии обучающегося с РАС.

### Место учебного предмета в учебном плане.

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (вариант 8.2 АООП НОО для обучающихся с РАС) два часа в неделю в 6 классе (68 часов в год).

#### Особенности двигательного развития обучающихся с РАС подросткового возраста

У обучающихся подросткового возраста с РАС отмечается своеобразное развитие моторных функций, которое выражается в неумении выполнять плавные движения, обучающиеся неловки, неуклюжи, недостаточно координированы в походке, имеют недостаточно развитую тонкую моторику. Встречаются значительные отклонения в самоконтроле программы движения. Исследователи, занимающиеся данной проблемой, установили прямую связь между характером первичных двигательных расстройств и регуляцией мышечного тонуса.

### Планируемые результаты освоения программы.

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

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

Предметные результаты освоения программного материала для каждого обучающегося с РАС определяются индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с РАС должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

### Личностные результаты

1. Осознание российской гражданской идентичности в русле сопричастности к спортивной жизни российского народа, знания истории спорта, знаменитых спортсменов и спортивных достижений России.

2. Готовность к саморазвитию и совершенствованию своих способностей в области физической культуры, понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для самостоятельности и независимости.
3. Развитие нравственного сознания и поведения, формирование нравственных чувств в ходе занятий физической культурой, в первую очередь – развитие способности к сочувствию, сопереживанию, готовности помочь.
4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, спортивное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению. Готовность и способность к взаимодействию с другими людьми при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом как условию успешной жизнедеятельности.
8. Понимание эстетической ценности и красоты правильно сформированных движений при занятиях физкультурой и спортом.
9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом.

#### Метапредметные результаты освоения программы

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют сформированность у обучающихся с НОДА межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способность систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры; спланировать и составить режим дня, программу тренировок и заполнять соответствующие схемы, таблицы, диаграммы.

#### Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение 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;

2. 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;

3. Осмысленное чтение, предполагающее:

- умение самостоятельно находить нужную информацию по спортивной проблематике, теоретическим основам адаптивной физической культуры;

Коммуникативные УУД

4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»:

- способность взаимодействовать в паре и / или в группе при определении целей, задач учебной деятельности и выборе способов их достижения;
- готовность учитывать позиции других участников учебной деятельности, корректировать собственную позицию в соответствии с их мнением;
- готовность договариваться с другими участниками группы (команды) в ходе занятий физической культурой, готовность к поиску оптимального для всех участников учебного процесса решений;

5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- с помощью учителя (тренера) определять 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 в области адаптивной физической культуры с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей.

Регулятивные УУД:

6. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- с помощью учителя (тренера) определять 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 в области адаптивной физической культуры с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей.

7. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

- 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.

8. 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 самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- 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;

9. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

- 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.

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с РАС планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с РАС с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты полученные в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

### Оценивание двигательных умений

Оценивание двигательных умений производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. Эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движений, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах (баскетбол, волейбол и др.) - положению рук и ног, контролю мяча, уверенности при выполнении упражнения; в метаниях - дальности и точности полета снаряда.

### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими считаются ошибки, 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, количественный показатель ниже предполагаемого. 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 ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание динамики развития физических способностей в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Итоговая отметка по адаптивной физической культуре у обучающихся,

отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по адаптивной физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических способностей, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

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

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

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

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	1	0	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1		<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8		1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/tea">http://school-collection.edu.ru/catalog/tea</a>

					<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">cher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8	1	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10		1	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10		1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	1		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	6	

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы	Практ ическ ие работ ы		
1	Физическая культура в основной школе	1			02-06.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a> <a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
3	Олимпийские игры древности	1			09-13.09	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a> <a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
4	Режим дня.	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities.</a>
5	Наблюдение за физическим развитием.	1			16-20.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a> <a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

7	Определение состояния организма.	1			23-27.09	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
8	Упражнения утренней зарядки	1	1			<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities.</a>
9	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities.</a>
1	Упражнения на развитие гибкости	1			30.09-41.10	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
1	Упражнения на развитие координации	1		1		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
1	Упражнения на формирование телосложения	1			07.11.10	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
1	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities.</a>
1	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
1	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	1		14-18.10	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
1	Опорные прыжки	1				21-25.10

1	Упражнения на гимнаст. скамейке	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
1	Бег на длинные дистанции	1			05.08.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
1	Бег на длинные дистанции	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
2	Бег на короткие дистанции	1			11-15.11	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
2	Бег на короткие дистанции	1				<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			18-22.11	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
2	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			25-29.11	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
2	Метание малого мяча на дальность	1		1		<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			02-06.12	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
2	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .

	ходом					
2	Повороты на лыжах способом переступания	1			09-13.12	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2	Повороты на лыжах способом переступания	1				<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
3	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	1		16-20.12	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
3	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
3	Спуск на лыжах с пологого склона	1			23-27.12	<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
3	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1		<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
3	Техника ловли мяча	1			13-17.01	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
3	Техника ловли мяча	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities.">http://www.it-n.ru/communities.</a>
3	Техника передачи мяча	1			20-24.01	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
3	Техника передачи мяча	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

3	Ведение мяча стоя на месте	1			27-31.01	<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
3	Ведение мяча стоя на месте	1				<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
4	Ведение мяча в движении	1			03-07.02	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
4	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			10-14.02	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
4	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с разбега	1		1		<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
4	Технические действия с мячом	1			17-21.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
4	Прямая нижняя подача мяча	1				
4	Прямая нижняя подача мяча	1			24-28.02	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
4	Приём и передача мяча снизу	1				<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>

4	Приём и передача мяча снизу	1			03-07.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
4	Приём и передача мяча сверху	1				<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
5	Приём и передача мяча сверху	1			10-14.03	<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
5	Технические действия с мячом	1				<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
5	Технические действия с мячом	1			17-21.03	<a href="http://uchportal.ru/">uchportal.ru/</a>
5	Технические действия с мячом	1		1		<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities.</a>
5	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			01-01.04	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
5	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			07-11.04	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
5	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

5	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			14-18.04	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
5	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
6	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			21-25.04	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
6	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				<a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>
6	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			28.04-02.05	<a href="http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...">ppt4web.ru/prezentacii-po-...</a>
6	Обводка мячом ориентиров	1				<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
6	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			05-09.05	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
6	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities</a> .
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. 1000м. Кросс на 2 км. Эстафеты	1			12-16.05	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>

6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				<a href="http://www.it-n.ru/communities">http://www.it-n.ru/communities.</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1		19-23.05	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5B%5D=38</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	6		

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Физическая культура. 5-6-7 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.
2. М. Я. Виленский, В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.
3. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).
4. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. 5. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
6. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
7. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)
8. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культу
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.

7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с
8. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
9. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
10. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
11. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
12. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
13. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ  
СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Спортивная энциклопедия: <http://ru.sport-wiki.org/>

РЭШ Физическая культура: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>

Образовательная социальная сеть: <https://nsportal.ru/>

Физкультура в школе: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru/>

---

Метод совет: [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

---







