

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Администрация Приморского района Санкт-Петербурга**

**ГБОУ СОШ №644**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 28.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Петухова Т.В.

Приказа № 244 от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 7 класса

Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития

**Санкт-Петербург 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее ЗПР) на уровне основного общего образования (5-9) классы составлена на основе: • Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО);

- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ от 24.11.2022г. №1025);

- Федеральной рабочей программы воспитания;

- Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации (утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г. № 637-р). С учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития. Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебновоспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием

устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание.

Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариантным модулям.

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

Количество модулей, может быть, дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей

обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. Модуль «Спорт», «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены путем увеличения количества учебных часов на освоение программного материала по инвариантным модулям «Легкая атлетика» и вариативным модулем «Футбол».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебным планом в 7 классах на изучение предмета отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 7 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

#### ***Физическое совершенствование.***

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики). Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с

поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки). Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

— готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

— готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

— готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

— готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

— готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

— стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

— готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

— осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

— осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

→ способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

→ готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

→ готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

→ освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

→ повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

→ формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

→ проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

→ осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

→ анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

→ характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

→ устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

→ устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

→ устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

→ устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

→ устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

→ выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

→ вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

→ описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

→ и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

→ наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

→ изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

→ составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

→ составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

→ активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

→ разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

→ организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

При планировании предметных результатов освоения рабочей программы следует учитывать, что формирование различных умений, навыков, компетенций происходит у обучающихся с ЗПР с разной скоростью и в разной степени, что диктует необходимость дифференцированного и индивидуального подхода к ним и применения разных стратегий; создание индивидуальных образовательных траекторий достижения этих результатов, а так же учёта актуального уровня развития обучающихся с ЗПР.

**К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:** проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России; объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни; объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения; составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу); выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в

парах и тройках (девушки); составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши); выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности; выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Электронн ые (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практи ческие работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
.1	Физкультурн о-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			
.2	Лёгкая атлетика (модуль	10			



	"Легкая атлетика")				
.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	20			
.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9			
.5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
7 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Правила техники безопасности на уроке при занятиях лёгкой атлетикой. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий. физическими упражнениями.	1				
2	Модуль лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	1				
3	Модуль лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	1				
4	Модуль лёгкая атлетика. Спринтерский бег	1				
5	Модуль лёгкая атлетика. Эстафетный бег.	1				
6	Модуль лёгкая атлетика. Эстафетный бег.	1				
7	Модуль лёгкая атлетика. Равномерный бег по дистанции.	1				
8	Модуль лёгкая атлетика. Равномерный бег по дистанции.	1				
9	Модуль лёгкая атлетика. Равномерный бег по дистанции.	1				

10	Модуль лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	1				
11	Модуль лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.	1				
12	Техника безопасности на уроке при занятиях Волейболом. Истоки развития олимпизма в России.	1				
13	Модуль спортивные игры. Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1				
14	Модуль спортивные игры. Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1				
15	Модуль спортивные игры. Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1				
16	Модуль спортивные игры. Волейбол. Прием и передача мяча в парах на месте.	1				
17	Модуль спортивные игры. Волейбол. Прием и передача мяча в парах на месте.	1				
18	Модуль спортивные	1				

	игры. Волейбол. Прием и передача мяча в парах на месте.					
19	Модуль спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча над собой после перемещения.	1				
20	Модуль спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча над собой после перемещения.	1				
21	Модуль спортивные игры. Волейбол. Передачи мяча над собой после перемещения.	1				
22	Модуль спортивные игры. Волейбол. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.	1				
23	Модуль спортивные игры. Волейбол. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.	1				
24	Олимпийское движение в СССР.	1				
25	Олимпийское движение в современной России. Техника безопасности на уроке при занятиях	1				

	Волейболом.					
26	Модуль спортивные игры. Волейбол. Прием и передача мяча через сетку.	1				
27	Модуль спортивные игры. Волейбол. Прием и передача мяча через сетку.	1				
28	Модуль спортивные игры. Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи.	1				
29	Модуль спортивные игры. Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи.	1				
30	Модуль спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи.	1				
31	Модуль спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи.	1				
32	Модуль спортивные игры. Волейбол. Учебная двусторонняя игра.	1				
33	Модуль спортивные игры. Волейбол. Учебная двусторонняя	1				

	игра.					
34	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	1				
35	Модуль гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке.	1				
36	Модуль гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке.	1				
37	Модуль гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке.	1				
38	Модуль гимнастика. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1				
39	Модуль гимнастика. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1				
40	Модуль гимнастика. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1				
41	Модуль гимнастика. Комбинация на гимнастических матах.	1				
42	Модуль гимнастика.	1				

	Комбинация на гимнастических матах.					
43	Модуль гимнастика. Комбинация на гимнастических матах.	1				
44	Модуль гимнастика. Комбинация на гимнастических матах.	1				
45	Модуль гимнастика. Стойка на голове с опорой на руки	1				
46	Модуль гимнастика. Стойка на голове с опорой на руки	1				
47	Техника безопасности при подготовке к выполнению норм 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				
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				
49	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.	1				

	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.					
50	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1				
51	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1				
52	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1				
53	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1				
54	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1				
55	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1				
56	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении после ведения.	1				



57	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении после ведения.	1				
58	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении после ведения.	1				
59	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком.	1				
60	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком.	1				
61	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину после ведения.	1				
62	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину после ведения.	1				
63	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Бросок мяча в корзину после ведения.	1				
64	Модуль спортивные игры. Баскетбол.	1				

	Штрафной бросок.					
65	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Штрафной бросок.	1				
66	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Дистанционные броски.	1				
67	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
68	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
69	Модуль спортивные игры. Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
70	История ВФСК ГТО. Правила техники безопасности при подготовке к выполнению норм ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени.	1				

71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1				

	гимнастической скамье					
77	Фестиваль «Мы и ГТО». (выполнение норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
78	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий. Самостоятельная подготовка к выполнению норм ГТО.	1				
79	Правила техники безопасности при подготовке к выполнению норм ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Первая помощь при травмах.	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1				

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.					
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				
83	и разгибание рук в упоре лежа на полу. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание	1				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	1				
87	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.					
88	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Возрождение ГТО в России.	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				

	Кросс на 3 км					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
100	Фестиваль «Мы и ГТО». (выполнение норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (выполнение норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
102	Организация и проведение самостоятельных занятий. Самостоятельная подготовка к выполнению	1				

	норм ГТО.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0			



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1 Физическая культура: 6-7-е классы: учебник Матвеев А.П.6–7 Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

<https://myschool.edu.ru/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура: 5-9-е классы: учебник Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

<https://myschool.edu.ru/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://myschool.edu.ru/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>