



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Администрация Рубцовского района

МБОУ "Новоалександровская СОШ"

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
учителей прикладных  
дисциплин и искусства  
Протокол №1  
от 29.08.2024г.  
 О.И.Тыщенко

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
 Е.Н.Гулинская  
29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
 М.Н.Волобуева  
Приказ № 172  
от 29.08.2024г.



**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
(для 8 класса)**

Составитель:  
Учитель физической культуры  
О.И.Тыщенко

Новоалександровка 2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Примерная рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 5–9 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

### **Модуль «Знания о физической культуре»**

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

### **Модуль «Гимнастика»**

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике.

Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

### **Модуль «Легкая атлетика»**

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

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

#### Модуль «Спортивные игры»

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

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

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

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

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

#### Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

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

Техника основных способов передвижения на лыжах:

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

подъёмы на лыжах в гору;

спуски с гор на лыжах;

торможения при спусках;

повороты на лыжах в движении;

прохождение учебных дистанций.

#### Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО ЗПР, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

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

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

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

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

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

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;  
выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;  
заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.  
обозначать символом и знаком движение;  
определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;  
строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;  
находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).  
Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:  
определять возможные роли в совместной деятельности;  
организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;  
распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;  
оценивать качество своего вклада в командный результат.  
Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:  
анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;  
определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;  
идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;  
выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;  
ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;  
обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.  
определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;  
обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;  
определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;  
выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;  
планировать и корректировать свое физическое развитие.  
различать результаты и способы действий при достижении результатов;  
определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;  
отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;  
работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;  
обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;  
фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.  
анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;  
соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;  
определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;  
демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

### Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	28	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		68	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	



### Поурочное планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Виды, формы контроля	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1.	Инструктаж по Т.Б. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	Физическая культура в современном обществе Бег на короткие дистанции	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	Бег на средние дистанции	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.	Бег на длинные дистанции	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7.	Бег на длинные дистанции	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.	Прыжки в длину с разбега		Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Дыхательная и зрительная гимнастика.		Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Составление планов для самостоятельных занятий	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Виды, формы контроля	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие Акробатические комбинации	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17.	Акробатические комбинации. Способы учёта индивидуальных особенностей	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22.	Гимнастическая комбинация на перекладине. Коррекция нарушения осанки	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23.	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Упражнения для профилактики утомления	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Адаптивная и лечебная физическая культура	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28.	Инструктаж по Т.Б. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Виды, формы контроля	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
29.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32.	Торможение боковым скольжением. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34.	Торможение боковым скольжением	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35.	Торможение боковым скольжением		Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36.	Переход с одного лыжного хода на другой	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37.	Переход с одного лыжного хода на другой. Коррекция избыточной массы тела	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38.	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40.	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41.	Повороты с мячом на месте	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43.	Передача мяча одной рукой снизу	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45.	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46.	Прямой нападающий удар	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Виды, формы контроля	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
47.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Профилактика умственного перенапряжения	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48.	Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52.	Правила игры в мини-футбол	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53.	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Виды, формы контроля	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## Оборудование

1. Мяч футбольный
2. Мяч волейбольный
3. Мяч баскетбольный
4. Мяч для большого тенниса
5. Мяч для метания 150гр.
6. Комплект ракеток для бадминтона
7. Граната 500гр.,700гр.
8. Мат гимнастический
9. Турник навесной
10. Обруч
11. Скакалка
12. Сетка волейбольная
13. Палка гимнастическая
14. Лыжи (комплект лыжные палки, лыжные ботинки,)

Лист внесения изменений в рабочую программу (тематическое планирование)

[illegible]

