

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тверской области**

**Управление образования Торжокского района**

**МБОУ Тверецкая сош**

**«Согласовано»**

На заседании педагогического совета  
Протокол № 1\_\_\_\_  
от «\_26\_\_» \_\_08\_\_ 2025\_\_ г

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ Тверецкая СОШ  
\_\_\_\_\_ А.В. Замостьева  
Приказ № 37 от «\_26\_ »\_\_08\_\_2025\_\_г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 7-8 классов**

(с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ )

**на 2025-2026 учебный год**

**Учитель**

Старостина Екатерина Сергеевна,  
учитель физической культуры

## **п. Тверецкий 2025**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 7-8 классов разработана в соответствии: с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012); учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (нарушение психического развития), **находящихся на надомном обучении.**

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом.

Программа по физической культуре для базового уровня представляет собой целостный документ, включающий четыре раздела: *пояснительную записку, учебно-тематический план, основное содержание с примерным распределением учебных часов по основным разделам курса, требования к уровню подготовки обучающихся с системой контрольно-измерительных материалов.*

#### **Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ**

В школе обучаются дети с ОВЗ, испытывающие затруднения в социализации и усвоении образовательных программ на общих основаниях. Такие учащиеся имеют рекомендации от врача о необходимости надомного обучения. Для таких детей характерны нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, ослабленное физическое развитие, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции, повышенная подражательность и отвлекаемость внимания.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ОВЗ. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

#### **Цели и задачи обучения**

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной актив-

но использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательной деятельности;

развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Учебная программа по физической культуре для детей с ОВЗ предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

*Оздоровительная* задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

*Воспитательная* задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

*Коррекционная* задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Обучение разделам программы начинается с теории, используется учебник, видеоматериал и другие методические пособия, используется имитация. Большое внимание уделяется комплексам общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнений на координацию, в равновесии.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функции и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используется различные средства физической культуры.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ОВЗ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

## **Результаты изучения предмета**

**Универсальными** компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать и м объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,держанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

### *B области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно- половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.);

- владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищем, имеющим недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

## **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность доступно излагать знания о физической культуре, применяя соответствующие понятия и термины;
- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.
- 

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

### **Формы организации образовательного процесса**

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с ОВЗ – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

*Профилактические и коррекционные упражнения* — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекция и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

## **Виды и формы контроля**

Одно из требований принципа систематичности и последовательности предполагает необходимость осуществления контроля на всех этапах образовательного процесса по русскому языку. Этому способствует применение следующих видов контроля:

**Предварительный** – диагностика начального уровня знаний обучающихся с целью выявления ими важнейших элементов учебного содержания, полученных при изучении предшествующих разделов, необходимых для успешного усвоения нового материала (беседа; тестирование; зрительный, выборочный, комментированный).

**Текущий (поурочный)** – систематическая диагностика усвоения основных элементов содержания каждого урока по ходу изучения раздела (беседа; индивидуальный опрос, подготовка сообщений, докладов, проектов, работа по карточкам, составление схем, таблиц, рисунков).

**Промежуточный** – по ходу изучения раздела, но по истечении нескольких уроков (если тема достаточно велика и в ней выделяют несколько логических фрагментов; тестирование).

**Тематический** – по окончании изучения темы (тестирование; оформление презентаций).

**Итоговый** – проводится по итогам изучения раздела курса с целью диагностирования усвоения обучающимися основных понятий раздела и понимания их взаимосвязи (контрольное тестирование).

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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

## **Программный материал по спортивным играм**

### **Баскетбол.**

**Теоретические сведения.** Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

*Технические приемы.*

7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

8 класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл)

### **Футбол.**

**Теоретические сведения.** Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

### **Волейбол**

**Теоретические сведения.** История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

*Технические приемы.*

7 классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

8 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Организаторские умения.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помочь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. Правила самоконтроля

### **Гимнастика**

## **Программный материал по гимнастике**

**Теоретические сведения.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнения.

### **Строевые упражнения.**

7 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

8 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

### **Общеразвивающие упражнения.**

7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-1,5кг).

Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Висы и упоры.

7-8 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

### **Акробатические упражнения..**

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полуспагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

### *Развитие координационных способностей.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

### *Развитие силовой выносливости.*

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

### *Развитие скоростно-силовых способностей.*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

### *Развитие гибкости*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

Упражнения с предметами.

*Организаторские умения.* Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

### **Легкая атлетика**

#### **Программный материал по легкой атлетике**

**Теоретические сведения.** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

#### **Спринтерский бег.**

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м.

Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорение от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

#### **Прыжок в длину.**

7 класс. Прыжки в длину с места..

8 класс. Прыжки в длину с места.

#### **Прыжок в высоту.**

#### **Метание малого мяча на дальность и в цель.**

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча

весом 150г на дальность и с4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Прыжки на скакалке, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей.*

Старты из различных исходных положений. Прыжки на скакалке.

*Развитие координационных способностей.*

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

**Организаторские умения.** Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

**Лыжная подготовка.**

**Программный материал по лыжной подготовке**

**Теоретические сведения.** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Техника лыжных ходов.**

7 класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте. Прохождение дистанции 1км.

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км.

**Организаторские умения.** Подсчет результатов. Подача команд. Помощь в оценке результатов и проведе-

нии соревнований, в подготовке инвентаря и места проведения занятий.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей, выносливости на основе освоенных элементов лыжной подготовки. Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). Правила самоконтроля и гигиены. Требования к уровню подготовки обучающихся

### **Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура» в основной школе**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

, • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Критерии оценки уровня физической подготовленности учащихся**

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Основное оценивание труда учащихся с ОВЗ основывается не на количественных (тестовые результаты в различных видах программы), а на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Необходимо устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Kоличество часов
		Всего
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Знания о физической культуре	3
	Итого по разделу	3
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5
	Итого по разделу	5
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
	Итого по разделу	3
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30
	Итого по разделу	91
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>

**8 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1.1	Знания о физической культуре	3
Итого по разделу		3
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5
Итого по разделу		5
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>		
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
Итого по разделу		3
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>		
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	6
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30
Итого по разделу		91
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Да- та изу- че- ни- я
		Всего	Прак- тиче- ские работы	Контрол- ьные ра- боты	
1	Истоки развития олимпизма в России	1			
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			
5	Тактическая подготовка	1			
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
12	Акробатические комбинации	1			
13	Акробатические пирамиды	1			
14	Стойка на голове с опорой на руки	1			
15	Стойка на голове с опорой на руки	1			
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			
18	Комбинация на гимнастическом	1			

	бревне				
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1			
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			
22	Лазанье по канату в два приёма	1			
23	Лазанье по канату в два приёма	1			
24	Преодоление препятствий наступанием	1			
25	Преодоление препятствий наступанием	1			
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			
28	Эстафетный бег	1			
29	Эстафетный бег	1			
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1			
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1			
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			

43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			
44	Передача мяча после отскока от пола	1			
45	Передача мяча после отскока от пола	1			
46	Ловля мяча после отскока от пола	1			
47	Ловля мяча после отскока от пола	1			
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			
50	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			
51	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
54	Верхняя прямая подача мяча	1			
55	Верхняя прямая подача мяча	1			
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			
58	Перевод мяча за голову	1			
59	Перевод мяча за голову	1			
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1			
67	Тактические действия при выпол-	1			

	нении углового удара				
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1			

	лыжах 2 км				
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			

	ние мяча весом 150г				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Да-та изу-че-ни-я
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе	1			
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			
4	Коррекция нарушения осанки	1			
5	Коррекция избыточной массы тела	1			
6	Правила проведения самостоятель-	1			

	ных занятий при коррекции осанки и телосложения			
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1		
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1		
9	Профилактика умственного перенапряжения	1		
10	Упражнения для профилактики утомления	1		
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		
12	Акробатические комбинации	1		
13	Акробатические комбинации	1		
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		
20	Бег на короткие дистанции	1		
21	Бег на средние дистанции	1		
22	Бег на длинные дистанции	1		
23	Бег на длинные дистанции	1		
24	Прыжки в длину с разбега	1		
25	Прыжки в длину с разбега	1		
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
32	Техника передвижения на лыжах	1		

	одновременным бесшажным ходом				
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			
34	Способы преодоления естествен- ных препятствий на лыжах	1			
35	Способы преодоления естествен- ных препятствий на лыжах	1			
36	Торможение боковым скольжени- ем	1			
37	Торможение боковым скольжени- ем	1			
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1			
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1			
40	Лыжная подготовка в передвиже- ниях на лыжах, при спусках, подъ- ёмах, торможении	1			
41	Техника стартов при плавании кро- лем на груди и на спине	1			
42	Техника стартов при плавании кро- лем на спине	1			
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			
45	Проплывание учебных дистанций	1			
46	Проплывание учебных дистанций	1			
47	Повороты с мячом на месте	1			
48	Повороты с мячом на месте	1			
49	Передача мяча одной рукой от пле- ча и снизу	1			
50	Передача мяча одной рукой от пле- ча и снизу	1			
51	Передача мяча одной рукой снизу	1			
52	Передача мяча одной рукой снизу	1			
53	Бросок мяча в корзину двумя рука- ми в прыжке	1			
54	Бросок мяча в корзину двумя рука- ми в прыжке	1			
55	Бросок мяча в корзину одной ру- кой в прыжке	1			
56	Бросок мяча в корзину одной ру- кой в прыжке	1			
57	Прямой нападающий удар	1			
58	Прямой нападающий удар	1			
59	Индивидуальное блокирование мя-	1			

	ча в прыжке с места				
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			
61	Тактические действия в защите	1			
62	Тактические действия в защите	1			
63	Тактические действия в нападении	1			
64	Тактические действия в нападении	1			
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			
69	Правила игры в мини-футбол	1			
70	Правила игры в мини-футбол	1			
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			

80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой пекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой пекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой пекладине 90см	1			
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой пекладине 90см	1			
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
92	Правила и техника выполнения	1			

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### Литература для учителя

Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В.И.Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».

Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г

Погадаев Г.И. Под ред.Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: дрофа 2014г

А.И.Каинов и др. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 г.

## **Литература для учащихся**

Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / М.Я Виленский; под общ. Ред. М.Я. Виленского– М. : 2017.

Лях В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2017.

### **Условия реализации программы и технические средства обучения**

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699186

Владелец Замостьева Алла Викторовна

Действителен С 10.01.2026 по 10.01.2027