

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Брянской области**

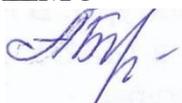
**Отдел образования Администрации Дятьковского района**

**МАОУ ДСОШ № 5**

Выписка

из адаптированной основной образовательной программы  
основного общего образования

РАССМОТРЕНО  
ШМО

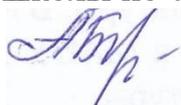


А.А.Булимова

Протокол №1 от «28»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
школы по УВР



А.А.Булимова

Протокол МС № 1 от «28»  
августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Л.В.Манаенкова

Приказ № 108-ОВ от «30» августа  
2024 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для обучающегося с ЗПР (вариант 7.1)

7 класс

на

2024-2025 учебный год

**г. Дятьково 2024-2025**

## Пояснительная записка

Федеральный закон Российской Федерации Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ).

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего(полного)общего образования (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»споследующимиизменениямивред.приказовот03июня2008г. №164,от31августа2009г.№320,от19октября2009г.№427,от24января 2012г.№39,от31января2012г. №69);

- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного и среднего общего образования»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 утверждены санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (СанПиН 2.4.2.3286-15).

Задержка психического развития (ЗПР) – одна из наиболее распространенных форм психических нарушений. ЗПР – это особый тип психического развития ребенка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов. Задержка психического развития может рассматриваться как полисимптоматичный тип изменения темпа и характера развития ребенка, включающий различные комбинации нарушений и их проявлений.

Для таких детей характерны нарушения познавательной сферы: недостаточно сформированное произвольное внимание, произвольная память, способность к регуляции умственных действий, а также нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, общее недоразвитие речи, ограниченный запас знаний и представлений об окружающем мире. Эти учащиеся часто демонстрируют ситуационно-личностные реакции, причина которых лежит в нарушениях познавательной сферы: сниженная активность умственных действий, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции; повышенная подражательность и отвлекаемость внимания, полевое поведение, избегание умственных усилий. Учебная

деятельность детей с ЗПР отличается

ослабленностью регуляции деятельности во всех звеньях процесса учения: отсутствием достаточно стойкого интереса к предложенному заданию; необдуманностью, импульсивностью и слабой ориентировкой в заданиях, приводящими к многочисленным ошибочным действиям; недостаточной целенаправленностью деятельности; малой активностью, безынициативностью, отсутствием стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Восприятие таких детей неустойчиво и в значительной мере зависит от посторонних раздражителей. Дети не могут сосредоточиться на существенных признаках, у них отмечаются выраженная зависимость внимания от внешних посторонних воздействий и неустойчивость внимания при необходимости выполнения длинного ряда операций.

Двигательные нарушения у детей с ЗПР – составная часть ведущего дефекта. Полученные в различных исследованиях сведения о развитии движений у детей с ЗПР дают возможность охарактеризовать основное своеобразие их психофизического развития. У таких детей, по мнению многих ученых, отмечаются следующие нарушения:

- Своеобразная моторная недостаточность;
- Не сформированность сложных координаторных схем;
- Недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- Неловкость ручной моторики;
- Нарушение произвольной регуляции движений;
- Недостаточная координированность и нечеткость произвольных движений;
- Трудности переключения и автоматизации;
- Двигательная неловкость;
- наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и не редко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);
- перекрестная или невыраженная латеральность;
- недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;
- задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;
- такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге (в позе Ромберга), при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;
- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;
- неумение подчиняться заданному (музыкальному или словесному) ритму;
- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции. Время реакции выбора на простые сигналы у младших школьников с ЗПР существенно больше, чем при нормальном развитии;
- у многих детей наблюдаются гиперкинезы;
- некоторых детей наблюдаются хореоформные движения (мышечные подергивания);
- не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;

- характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

При задержке созревания ЦНС у детей, задерживается и нарушается формирование интегративной деятельности мозга, что проявляется как в недостаточной сформированности более сложных форм произвольных движений, так и в наличии отдельных проявлений примитивных врожденных двигательных реакций.

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 ЗПР. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание каждому 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 активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию **главными задачами для учителя являются:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), занятиям во внеурочной деятельности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Учебная программа по физической культуре для детей с задержкой психического развития 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.

### **Место предмета в базисном учебном плане.**

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе.

Программа в классе рассчитана на 2 часа в неделю и 68 часов в год.

### **Планируемые результаты освоения предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа 7 класса 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;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 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».

### **Метапредметные результаты.**

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- 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.

**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;
- 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;
- 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.

### **Требование к уровню подготовки учащихся.**

#### Результаты на конец 8 класса для ребенка с ЗПР:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание фактов истории развития физической культуры;
- изучение собственного физического развития, развитие физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение правил техники безопасности;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, ее регулирование;
- объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих команд;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций, характеристика технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различным

## Формы организации образовательного процесса.

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с ЗПР – 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. Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планирование включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

В начальной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с **образовательно-познавательной направленностью** учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-обучающей направленностью** используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности

и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

***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**

Контроль в управлении процессом обучения в школе осуществляется в виде предварительного, текущего, оперативного и итогового учета успеваемости.

**Предварительный контроль** имеет целью определение исходного состояния объекта управления. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала. Такой контроль в форме учета реализуется задолго до начала изучения нового раздела программы, в начале учебного года, семестра.

**Текущий контроль** проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса. На основе материалов текущего контроля используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания. Учащихся могут предупреждать о том, что их действия (называют, какие именно) будут оценивать. Оценка успеваемости по физической культуре, как и по другим предметам, выставляется по пятибалльной системе. Иногда и процессе текущего контроля применяется десятибалльная шкала оценок и последующий их перевод в пятибалльную систему. Важно объяснять, за что ставится соответствующий балл, за что снижается оценка, т.е. должны быть сформированы единые оценочные суждения, их критерии, эталоны, как об этом уже говорилось. Учитель и учащиеся должны знать эталон техники изучаемых двигательных действий.

Эталон техники должен быть адаптирован к возрастным возможностям учащихся, их подготовленности к восприятию и осознанию критериев эталона. Поэтому необходима предварительная разработка учителем критериев оценки техники в баллах; только тогда он сможет аргументированно обосновать свои контрольно - оценочные суждения, их объективность, и они приобретут статус объективных критериев для контроля учебной деятельности для учащихся.

**Оперативный, или периодический, контроль** — это такая разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов, т. е. учебного года.

Задачи оперативного контроля:

- выявить характер усвоения учащимися отдельных разделов программы: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол и др.), плавания, лыжной подготовки и др.; определить характер воздействия учебного процесса на сдвиги в уровнях физического развития и физической подготовленности;
- определить подготовленность учащихся к выполнению норм и требований программы.

**Оперативный контроль** проводится, таким образом, после изучения логически законченной части раздела программы или в конце определенного этапа

годового цикла обучения. Этот вид контроля имеет целью проверку учебной деятельности учащихся и учителя по освоению большего объема программного материала.

Итоговый контроль проводится в конце определенного этапа, периода (четверть, семестр) учебного процесса.

Цель итогового контроля — выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний, сформированных двигательных умений, навыков, умения использовать системы знаний и навыков в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Контрольная деятельность** может быть реализована в фронтальной, групповой, индивидуальной, комбинированной формах и самоконтроле.

*Фронтальная форма* рекомендуется в тех случаях, когда контролю подлежит сравнительно небольшой по объему материал. К примеру, в вводной или заключительной части урока учитель решил определить сформированность знаний по тем или иным темам. Для этого он обратился к классу с вопросом, требующим кратких ответов. Такие ответы могут быть даны учащимися прямо в строю. Всему классу или группе учащихся может быть предложено выполнить какой-либо элемент техники ранее изученного двигательного действия. Наблюдение за его выполнением дает учителю нужную информацию в кратчайшее время. Так, во время разминочного медленного бега учитель предлагает по его сигналу выполнить остановку прыжком и фиксировать баскетбольную стойку.

При умелом применении фронтальный метод позволяет проверить усвоение техники двигательных действий значительной частью учащихся за сравнительно небольшое время.

*Групповая форма контроля* используется в тех случаях, когда на уроке решаются 2 — 3 педагогические задачи и учащиеся организованы по группам.

Возникает возможность проверить итоги учебной работы или ход реализации двигательной задачи частью учащихся класса, получивших групповое задание. Задачи ставятся перед этой группой, и в их решении принимают участие все учащиеся группы.

Групповая форма может быть использована для контроля знаний, умений, навыков, уровня физической подготовленности, сформированности умений, самостоятельных занятий физическими упражнениями и т.д.

*Индивидуальная форма контроля* применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности учащихся, их знаний, умений, навыков, количественных показателей. В этих целях используют вызов - опрос или организуют деятельность учащихся в индивидуально-групповой форме.

*Самоконтроль учащихся* обеспечивает внутреннюю обратную связь в учебном процессе, получение учащимися информации о правильности решения двигательной задачи, о форсированности знаний, умений и навыков, о трудностях и недостатках. Формирование навыков самоконтроля — важнейшая часть умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Предмет контроля не должно ограничиваться только медицинскими осмотрами, инструментальными исследованиями, оно значительно шире и включает в себя широкий комплекс мероприятий, а именно:

- контроль за состоянием здоровья и общим развитием занимающихся физической культурой и спортом;
- врачебно-педагогические наблюдения на уроках физкультуры, в процессе тренировочных занятий, соревнований;
- диспансерное обследование занимающихся в школьных секциях;
- медико-санитарное обеспечение школьных соревнований;
- профилактика спортивного травматизма на уроках физкультуры и на соревнованиях;
- профилактика и текущий санитарный контроль мест и условий проведения занятий и соревнований;

Важным участком работы учителя физкультуры и школьных медицинских работников является врачебно-педагогический контроль за занимающимися, который должен охватывать все формы физического воспитания в школе – уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, самостоятельные игры на большой перемене и т. д. И главное – определение влияния занятий физкультурой на организм школьника. Обычно работу занимающихся комментирует и оценивает педагог, объясняя при этом допускаемые ими ошибки, давая указания о способах их устранения. В определенной мере такая информация нужна и полезна, но вместе с тем необходимо вызывать у занимающихся потребность самим добывать ее, осуществлять анализ и делать выводы. Вовлекая в разбор и коллективное (или индивидуальное) обсуждение учебной работы, надо побуждать учеников к контролю и оценке учебных действий и движений товарищей, а затем и собственных. Необходимо учить фиксировать внимание как на удачах, так и на недостатках, искать причины их возникновения, определять путем соответствующих суждений задачи дальнейших действий. При этом важно терпеливо и тактично направлять и корректировать самонаблюдения, самооценки и познавательное мышление занимающихся.

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
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	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль	8			

	"Спортивные игры")				
2.7	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1			02.09.2024	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			04.09.2024	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			09.09.2024	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			11.09.2024	
5	Тактическая подготовка	1			16.09.2024	
6	Способы и процедуры оценивания	1			18.09.2024	

	техники двигательных действий					
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			23.09.2024	
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			25.09.2024	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			30.09.2024	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			02.10.2024	
11	Акробатические комбинации	1			07.10.2024	
12	Акробатические пирамиды	1			09.10.2024	
13	Стойка на голове с опорой на руки	1			14.10.2024	
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			16.10.2024	
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			21.10.2024	
16	Комбинация на гимнастическо	1			23.10.2024	

	м бревне					
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			4.11.2024	
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			06.11.2024	
19	Лазанье по канату в два приёма	1			11.11.2024	
20	Лазанье по канату в два приёма	1			13.11.2024	
21	Бег на короткие и средние дистанции	1			18.11.2024	
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			20.11.2024	
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			25.11.2024	
24	Правила и техника выполнения норматива	1			27.11.2024	

	комплекса ГТО: бег на 1500 м					
25	Эстафетный бег	1			02.12.202 4	
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			04.12.202 4	
27	Прыжки с разбега в высоту	1			09.12.202 4	
28	Прыжки с разбега в длину	1			11.12.202 4	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			16.12.202 4	
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			18.12.202 4	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			23.12.202 4	
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1			25.12.202 4	
33	Торможение	1			13.01.202	

	на лыжах способом «упор»				5	
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			15.01.202 5	
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			20.01.202 5	
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			22.01.202 5	
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			27.01.202 5	
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			29.01.202 5	
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			03.02.202 5	
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			05.02.202 5	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1			10.02.202 5	

42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			12.02.2025	
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			17.02.2025	
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			19.02.2025	
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			24.02.2025	
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			26.02.2025	
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			03.03.2025	
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			05.03.2025	
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			10.03.2025	
50	Верхняя прямая подача мяча	1			12.03.2025	
51	Верхняя прямая подача мяча	1			17.03.2025	
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			19.03.2025	
53	Передача мяча	1			02.04.2025	

	через сетку двумя руками сверху				5	
54	Перевод мяча за голову	1			07.04.202 5	
55	Перевод мяча за голову	1			09.04.202 5	
56	Игровая деятельность с использовани ем разученных технических приёмов	1			14.04.202 5	
57	Игровая деятельность с использовани ем разученных технических приёмов	1			16.04.202 5	
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			21.04.202 5	
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			23.04.202 5	
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1			28.04.202 5	
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			30.04.202 5	
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			05.05.202 5	
63	Игровая деятельность с использовани ем разученных технических приёмов	1			07.05.202 5	

64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			12.05.2025	
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			14.05.2025	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1			19.05.2025	
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			21.05.2025	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			26.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

