

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Брянской области**

**Администрация города Фокино Брянской области**

**МБОУ "СОШ № 1 г. Фокино"**

**Выписка**

из адаптированной основной образовательной программы основного общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся

**РАССМОТРЕНО**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДЕНО**

Методический совет

Педагогический совет

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от  
27.08.2024

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 от  
27.08.2024

\_\_\_\_\_  
Попович О.В.  
Приказ № 141 от  
27.08.2024

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для слабослышащего обучающегося**

**7 класса**

**на 2024-2025 учебный год**

Выписка верна 28.08.2024

Директор Попович О.В.



МБОУ "СОШ № 1 г. Фокино"  
Директор школы  
Попович О.В.

г. Фокино, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа для слабослышащего обучающегося учебного предмета «Физическая культура» предметная область «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена на основе следующих документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Адаптированная основная образовательная программа образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.2.1) (Приложение № 8 к приказу № 160 от 30.08.2022 г.);
- Изменения в АООП ООО образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.2.1) МБОУ «СОШ № 1 г.Фокино» (Приложение № 8 к приказу № 141 от 27.08.2024г.);
- Учебник «Физическая культура» 6-7 классы. А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2022г.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий: основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий с овладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

*«Физическая культура» как учебный предмет способствует:*

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать

собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.

### **Цели:**

1. Обеспечение возможности достижения учащимися образовательного учреждения образованности на уровне функциональной грамотности .
2. Формировать и закреплять умения и навыки планирования деятельности, самоконтроля, развивать умения воспринимать и использовать информацию из разных источников в целях успешного осуществления учебно-познавательной деятельности;
3. Осуществлять индивидуальную коррекцию недостатков в зависимости от актуального уровня развития учащихся и их потребности в коррекции индивидуальных отклонений (нарушений) в развитии в рамках учебных занятий и внеклассной деятельности;
4. Способствовать социально-трудовой адаптации учащихся (развитие зрительно-моторной координации, темпа деятельности, формирование общетрудовых, организационных и конструктивно-технологических умений);
5. Формировать социально-нравственное поведение детей, обеспечивающее адекватную ориентацию в среде проживания.

### **Задачи:**

- удовлетворение особых образовательных потребностей слабослышащих учащихся при освоении ими основной образовательной программы основного общего образования;
- разработка и реализация индивидуальных программ, учебных планов, организация индивидуальных и (или) групповых занятий для слабослышащих детей;
- обеспечение возможности воспитания и обучения по дополнительным образовательным программам социально-педагогической и других направленностей, получения дополнительных образовательных коррекционных услуг;
- формирование зрелых личностных установок, способствующих оптимальной адаптации в условиях реальной жизненной ситуации;
- расширение адаптивных возможностей личности, определяющих готовность к решению доступных проблем в различных сферах жизнедеятельности;

— развитие коммуникативной компетенции, форм и навыков конструктивного личностного общения в группе сверстников;

— реализация комплексной системы мероприятий по социальной адаптации и профессиональной ориентации учащихся с ограниченными возможностями здоровья;

— оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с ограниченными возможностями здоровья по медицинским, социальным, правовым и другим вопросам

## **Общая характеристика учебного предмета**

Учебный план МБОУ СОШ №1 г. Фокино отводит 102 часа для обязательного изучения физической культуры в 7 классе ( 3 часа в неделю)

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации;
- примерной программе основного общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре основного общего образования	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации

1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Таблицы по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Д	
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
3.2	Стенка гимнастическая	Г	
3.3	Скамейки гимнастические	Г	
3.5	Скакалка детская	К	
3.6	Ворота для мини-футбола	Д	
3.7	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
3.8	Канат для лазания	Д	
3.9	Обручи гимнастические	К	
3.10	Комплект матов гимнастических	К	
3.11	Перекладина навесная универсальная	Г	
3.12	Набор для подвижных игр	К	
3.13	Аптечка медицинская	Д	

3.1 5	Комплект для настольного тенниса	Г	
3.1 6	Мячи футбольные	К	
3.1 7	Мячи баскетбольные	К	
3.1 8	Мячи волейбольные	К	
3.1 9	Сетка волейбольная	Д	
3.2 0	Козёл гимнастический	Д	
3.2 1	Мост гимнастический подкидной	Д	
3.2 2	Флажки стартовые	Д	
3.2 3	Лента финишная	Д	
3.2 5	Стеллажи для хранения мячей	Д	
3.2 6	Палки гимнастические	К	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя (тренерская)	Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные, полки для мячей	
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
5	Пришкольный стадион (площадка)		

5.1	Игровое поле для мини-футбола	Д	
5.3	Сектор для игры в городки		
5.4	Лыжная трасса	Д	

Литература для учащихся:

Учебник «Физическая культура» 6-7 классы. А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2022г.

### ***Формы текущего контроля и промежуточной аттестации.***

В течении учебного года запланированы различные формы контроля. Предварительный контроль, нацеленный на выявление возможностей учащихся для усвоения того или иного раздела программы, реализуемый в виде предварительного учета, среза знаний.

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. 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.

В качестве периодического контроля в рабочей программе запланированы срезы знаний в конце каждого триместра

Задачи оперативного контроля:

- выявить характер усвоения учащимися отдельных разделов программы: гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол и др.), 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.

Результаты оперативного контроля могут быть выражены в оценках показателей физической подготовленности (м, с, масса, количество повторений и т.д.).

Применяются групповые, индивидуальные формы контроля, а также самоконтроль учащихся.

В качестве промежуточной аттестации предусмотрена практическая работа в конце учебного года. Практическую работу в качестве промежуточной итоговой аттестации считать годовой работой.

Итого: входная практическая работа, практическая работа за первое полугодие и практическая работа в качестве промежуточной итоговой аттестации.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека

(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании основной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **7 класс**

#### *ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## СПОСОБЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт минуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

.Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Модуль «Спорт».*

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 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			<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			<a href="https://fizicheskaiakultura-sch19.edusev.ru/folders/post/2184499">https://fizicheskaiakultura-sch19.edusev.ru/folders/post/2184499</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)

2.3	Зимние виды спорта. (модуль "Лыжная подготовка")	10			<a href="https://rosuchebnik.ru/material">https://rosuchebnik.ru/material</a> .
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11			<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30			<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
Итого по разделу		91			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности. Истоки развития олимпизма в России	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start /</a>
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
5	Входная практическая работа.	1		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				<a href="https://fizicheskaiakultura-sch19.edusev.ru/folders/post/2184499">https://fizicheskaiakultura-sch19.edusev.ru/folders/post/2184499</a>
13	Акробатические пирамиды	1				
14	Стойка на голове с	1				

	опорой на руки					
15	Стойка на голове с опорой на руки	1				
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
18	Комбинация на гимнастической скамейке	1				
19	Комбинация на гимнастической скамейке	1				
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				<a href="https://fizicheskaiakultura-sch19.edusev.ru/folders/post/2184499">https://fizicheskaiakultura-sch19.edusev.ru/folders/post/2184499</a>
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	1				

	препятствий наступанием					
25	Преодоление препятствий наступанием	1				
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)
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	1				

	лыжах способом «упор»					
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)
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	Практическая работа за 1 полугодие	1		1		
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
43	Спуски и подъёмы	1				

	во время прохождения учебной дистанции					
44	Передача мяча после отскока от пола	1				
45	Передача мяча после отскока от пола	1				
46	Ловля мяча после отскока от пола	1				<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)
47	Ловля мяча после отскока от пола	1				
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
49	Техника безопасности Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)

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				<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)
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				<a href="https://rosuchebnik.ru/material">https://rosuchebnik.ru/material</a> .
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				<a href="https://rosuchebnik.ru/material">https://rosuchebnik.ru/material</a> .
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				<a href="https://rosuchebnik.ru/material">https://rosuchebnik.ru/material</a> .
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	1				

	выполнении углового удара					
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				<a href="https://fizicheskaiakultura-sch19.edusev.ru/folders/post/2184499">https://fizicheskaiakultura-sch19.edusev.ru/folders/post/2184499</a>
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	1				

	использованием разученных технических приёмов					
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
76	Правила и техника выполнения	1				<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК

	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м					ГТО (gto.ru)  <a href="https://fizicheskaiakultura-sch19.edusev.ru/folders/post/2184499">https://fizicheskaiakultura-sch19.edusev.ru/folders/post/2184499</a>
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				<a href="http://resh.edu.ru/Untitled-1">http://resh.edu.ru/Untitled-1</a> (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2 км	1				

82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2 км	1				
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				www.gto.ru (сайт ГТО)
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:	1				www.gto.ru (сайт ГТО)

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
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				<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
89	Правила и техника выполнения норматива	1				<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)

	комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
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				www.gto.ru (сайт ГТО)
92	Практическая работа в рамках промежуточной итоговой аттестации	1		1		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
94	Правила и техника	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г					
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
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	1				

	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м					
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание.	1				<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание.	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				<a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	3	
-------------------------------------	-----	---	---	--

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Учебник «Физическая культура» 6-7 классы. А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2022г.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Учебник «Физическая культура» 6-7 классы. А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2022г.
2. «Современные педагогические технологии на уроке физической культуры» Т.В. Петрова.
3. Конструктор рабочих программ

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

<https://rosuchebnik.ru/material>.

<http://www.teoriya.ru/fkvot/>

<HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/> (ВИДЫ СПОРТА)

РЭШ