

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Оренбургской области  
Отдел образования администрации Бугурусланского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Советская средняя общеобразовательная школа"

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом № 167  
От «29» августа 2024 г.

**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**«Адаптивная физическая культура»**

**(для 7 класса)**

село Советское

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часов в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

– овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

– воспитание нравственных качеств и свойств личности;

– содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

– формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

– формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

– развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

– формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

– формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;

– формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

– совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

– совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающегося, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 7 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 7 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)  
усвоения физических умений и развития физических качеств  
у обучающихся 7 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (7 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

## 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	2		2	Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkol.e.ru/">www.fizkulturavshkol.e.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3		3	Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkol.e.ru/">www.fizkulturavshkol.e.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5		5	Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkol.e.ru/">www.fizkulturavshkol.e.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18		18	Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkol.e.ru/">www.fizkulturavshkol.e.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	1	17	Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkol.e.ru/">www.fizkulturavshkol.e.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды")	18		18	Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkol.e.ru/">www.fizkulturavshkol.e.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	спорта")				
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkol.e.ru/">www.fizkulturavshkol.e.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16		16	Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkol.e.ru/">www.fizkulturavshkol.e.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkol.e.ru/">www.fizkulturavshkol.e.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6		6	Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkol.e.ru/">www.fizkulturavshkol.e.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.8	Промежуточная аттестация. Зачет	1	1		
Итого по разделу		92			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	99	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Дата по факту	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Истоки развития олимпизма в России	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Тактическая подготовка	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Способы и процедуры оценивания техники	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	двигательных действий					<a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a>
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a>
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a>
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a>
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a>
11	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой Акробатические комбинации	1				Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a>
12	Акробатические комбинации	1				Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a>
13	Акробатические пирамиды	1				Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>

							<a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a>
14	Стойка на голове с опорой на руки	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a>
15	Стойка на голове с опорой на руки	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a>
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a>
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a>
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a>
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a>
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a>

21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Лазанье по канату в два приёма	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Лазанье по канату в два приёма	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Правила и техника выполнения норматива	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см						<a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a>
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Акробатические комбинации	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Преодоление препятствий наступанием	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Преодоление препятствий наступанием	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Преодоление препятствий прыжковым	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	бегом					<a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a>
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Эстафетный бег	1				Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Эстафетный бег	1				Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Зачет.	1	1			Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Правила и техника	1				Сайт:

	выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине						<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
42	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Легкоатлетические игры по выбору	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки. Торможение	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	на лыжах способом «упор»						
48	Торможение на лыжах способом «упор»	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Поворот упором при спуске с пологого склона	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Поворот упором при спуске с пологого склона	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Торможение на лыжах способом «упор»	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Преодоление	1					Сайт:

	естественных препятствий на лыжах						<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Спуски и подъёмы во время прохождения	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	учебной дистанции						<a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/</a>
61	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/</a>
63	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/</a>
64	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/</a>
65	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Передача мяча после отскока от пола	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/</a>
66	Передача мяча после отскока от пола	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/</a> Сайт:

							<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Ловля мяча после отскока от пола	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Ловля мяча после отскока от пола	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
69	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
70	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
72	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
73	Игровая деятельность с использованием	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	разученных технических приёмов						<a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a>
74	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
75	Верхняя прямая подача мяча	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76	Верхняя прямая подача мяча	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
77	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
78	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
79	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	площадки соперника						<a href="https://resh.edu.ru/">u/ https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/</a>
81	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/</a>
82	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/</a>
83	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/</a>
84	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/</a>

85	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
86	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
87	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
88	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
89	Перевод мяча за голову	1					
90	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
91	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

92	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
93	Тактические действия при выполнении углового удара	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
94	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
95	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
96	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
97	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1					
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1					Сайт: <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/</a>

	Метание мяча весом 150г						<a href="https://resh.edu.ru/">.ru/ https://resh.edu.ru/</a>
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1					Сайт: <a href="https://resh.edu.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/</a>
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1					Сайт: <a href="https://resh.edu.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/</a>
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1					Сайт: <a href="https://resh.edu.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/</a>
102	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. ЗАЧЕТ	1	1				Сайт: <a href="https://resh.edu.ru/">www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0			

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

• Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Программа по физической культуре для 5 – 9 классов В.И. Ляха. Линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 7 кл.: учебник под редакцией М.Я. Виленского – 7-е изд., Москва «Просвещение» 2018 г.

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

Спортивная энциклопедия: <http://ru.sport-wiki.org/>

РЭШ Физическая культура: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>

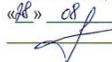
Образовательная социальная сеть: <https://nsportal.ru/>

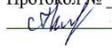
Физкультура в школе: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru/>

Метод совет: [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»

Согласовано  
Заместитель директора по УР  
«*28*» *08* 2024 г.  
 Н.Н. Назаренко

Согласовано  
на заседании МО естественно-научного цикла.  
Рекомендуется к утверждению.  
Протокол № *1* от «*28*» *08* 2024 г.  
 Л.А. Кияева

Принята  
на заседании педагогического совета.  
Протокол № *1* от «*28*» *08* 2024 г.  
 О.А. Гранчук

### Учет воспитательного потенциала уроков

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовнонравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.