

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Костомукшского городского округа  
"Средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С. Пушкина"  
МБОУ КГО «СОШ №2 им.А.С.Пушкина»**

«Согласовано»  
на заседании МСШ  
протокол №1  
от 27.08.2025 г.  
Руководитель МСШ

Хинконен Л.И

«Принято»  
педагогическим советом  
протокол №1  
от 28.08.2025 г.  
Директор школы

Герасимчук Н.Н..

«Утверждено»  
приказ по школе №131  
от 28.08.2025 г .  
Директор школы

Герасимчук Н.Н.

Рабочая программа  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
адаптированной основной общеобразовательной программы  
основного общего образования обучающихся  
с задержкой психического развития

г. Костомукша  
2025 г.

## **Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования по адаптивной физической культуре, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

- обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных

движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и произвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части

формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков.

### **Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

*Общей целью* школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

*Цель* реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

*Общие задачи* физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;

- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

*Специфические задачи* (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

### **Принципы и подходы к реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

*Принципы* реализации программы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
  - информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
  - вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
  - комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
  - включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.
- Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Каждая часть имеет определённые особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с ЗПР.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей.

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр. Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости – 140-165 уд./мин.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для обучающихся с ЗПР имеют упражнения для развития подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук.

Для развития координационных способностей обучающихся с ЗПР используются следующие *методы и приемы*:

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий;
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Примерный перечень возможных упражнений представлен в разделе «Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в таблице 1. Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих *принципов работы*:

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с ЗПР быстро наступает

психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ЗПР в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. с учётом региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с задержкой психического развития.

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т.ч. региональных и этнокультурных особенностей. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

### **Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане**

Содержание программного материала обучающимися с ЗПР может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

### **Модуль «Гимнастика»**

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

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

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

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

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

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

### **Модуль «Легкая атлетика»**

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная

ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

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

### **Модуль «Спортивные игры»**

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

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

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

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

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

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

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

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций

Таблица 1. Примерный перечень упражнений

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
Знания о физической культуре	<p>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены</p>	<p>Печатные издания</p> <p>Наглядный картинный материал</p> <p>Презентации</p> <p>Видео – фильмы</p>



		<p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>
Легкая атлетика	Обучение технике ходьбы и бега	<p><b>Ходьба.</b></p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p>

	<p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км,</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p><b>Бег.</b></p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору;</p> <p>бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>бег по ориентирам;</p> <p>бег в различном темпе;</p> <p>медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;</p> <p>«Челночный бег»;</p> <p>бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>бег с грузом в руках;</p> <p>бег широким шагом на носках по прямой;</p>
--	--

	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>скоростной бег на дистанции 10-30м;</p> <p>бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>бег на 20-30м;</p> <p>эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);</p> <p>различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;</p> <p>бег на 30м на скорость;</p> <p>кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p> <p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием</p>
--	-------------------------------------	--

		<p>предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p><b>Баскетбол:</b> стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p><b>Волейбол:</b></p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p><b>Футбол:</b></p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой;</p>

		<p>ведение мяча; финты;</p> <p>отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>
Зимние виды спорта	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным);</p> <p>2) подъёмы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.</p>

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

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни российского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;
- готовность и способность обучающихся с ЗПР к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;
- развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;
- сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Овладение универсальными учебными познавательными действиями:***

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.
- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

### ***Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:***

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;
- оценивать качество своего вклада в командный результат.

***Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:***

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.
- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.
- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:  
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);  
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);  
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное

- явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
  - контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
  - готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
  - отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминутки и физ-культпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
  - составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
  - выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
  - выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
  - выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
  - выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
  - выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:  
баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим

- упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
  - выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
  - составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
  - выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
  - выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
  - выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
  - выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
  - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:  
баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);  
футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **8 класс**

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять

- ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 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	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18	1,5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	9	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0.5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6,5	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						<p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующим позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя.</p> <p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).</p> <p>Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу.</p> <p>Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половых возрастных и индивидуальных особенностей.</p> <p>Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке</p>
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>	
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>	
Итого по разделу		1				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>	
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						

2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>	<p>явлений, понятий, приемов. Анализировать реальное состояние дел в учебном классе/ группе.</p> <p>Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Организовывать экскурсии, походы, соревнования и т.п.</p> <p>Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях.</p>
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>	
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>	
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18	1,5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0,5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6">https://resh.edu.ru/subject/9/6</a>	
Итого по разделу		65				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6,5	0		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя.
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>	
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися). Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу. Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>	
Итого по разделу		1				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов. Анализировать реальное состояние дел в учебном
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>	
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>	

					<i>/9/7</i>	<p>классе/ группе.  Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Организовывать экскурсии, походы, соревнования и т.п. Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях.</p>
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>	
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>	
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	1,5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0,5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7">https://resh.edu.ru/subject/9/7</a>	
Итого по разделу		65				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6,5	0		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя.
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a>	
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися). Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу. Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a>	
Итого по разделу		1				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов. Анализировать реальное состояние дел в учебном
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a>	
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a>	

					/9/8	<p>классе/ группе.  Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Организовывать экскурсии, походы, соревнования и т.п. Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях.</p>
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a>	
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a>	
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	1,5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a>	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a>	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0,5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8">https://resh.edu.ru/subject/9/8</a>	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0,5	0	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>	
Итого по разделу		65				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6,5	0		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя.
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>	
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						Побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися). Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу. Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>	
Итого по разделу		1				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов. Анализировать реальное состояние дел в учебном
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>	
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>	

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">/9/9</a>	<p>классе/ группе.  Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Организовывать экскурсии, походы, соревнования и т.п.  Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях.</p>
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>	
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>	
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	1.5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0.5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0.5	0	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>	
Итого по разделу		65				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	0		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетики. Бег с равномерной скоростью.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
3	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Старт из различных положений.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
4	Бег на короткие дистанции 30-60 м.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
5	Учет бега на короткие дистанции с максимальной скоростью 30-60м.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
6	Бег на длинные дистанции .Беговые упражнения.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
7	Бег на короткие дистанции 30-60 м.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
8	Бег на длинные дистанции 1000 м (дев), 1500 м (юноши)	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
9	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

	ноги»					<a href="#">t/9/5</a>
11	Упражнения с теннисными мячами в парах. Метание мяча.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
12	Техника метания мяча на дальность.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
13	Учет метание малого мяча на дальность	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
14	Упражнения с теннисными мячами в парах. Метание мяча.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
15	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Знакомство с упражнениями для освоения технических действий игры баскетбол.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
16	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
17	Ведение мяча в движении	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
18	Ведение мяча стоя на месте	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
19	Техника передачи мяча	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
20	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
21	Различные передачи мяча в парах и тройках.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
22	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

23	Учет техники броска баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
24	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения утренней зарядки.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
26	Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
27	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
28	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
29	Кувырок вперед и назад в группировке	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
30	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
32	Упражнения на развитие координации	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
33	Опорные прыжки	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
34	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
35	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Способ передвижения на лыжах.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">t/9/5</a>
36	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
38	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом без палок.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
39	Подъём в горку на лыжах способом «ёлочка»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
40	Спуск в основной стойке на лыжах с пологого склона.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
42	Подъём в горку на лыжах способом «елочка»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
43	Спуск в основной стойке на лыжах с пологого склона	1	0,5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
44	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с ускорением.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
45	Подъём в горку на лыжах способом "елочка" в среднем темпе. Игра на лыжах.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
46	Преодоление препятствий при спуске на лыжах с пологого склона.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
47	Подъём в горку на лыжах способом "ёлочка" в среднем темпе. Игра на лыжах.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

48	Учет подъема в горку на лыжах способом "елочка"	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
49	Спуск на лыжах с пологого склона. Прохождение дистанции 2-3 км.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
50	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
51	Определение состояния организма	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
52	Техника безопасности на уроках по волейболу. Знакомство с упражнениями для освоения технических действий игры волейбол.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
53	Технические действия с мячом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
54	Прием и передача мяча двумя руками сверху	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
55	Приём и передача мяча двумя руками снизу	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
56	Технические действия с мячом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
57	Прямая нижняя подача мяча. Игра "Волейбол"	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
58	Прием и передача волейбольного мяча двумя руками через сетку.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
59	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками через сетку.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
60	Прием и передача волейбольного мяча двумя	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>

	руками через сетку.					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">t/9/5</a>
61	Прямая нижняя подача волейбольного мяча через сетку. Игра "Волейбол"	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
62	Техника безопасности на уроках по футболу. Знакомство с упражнениями для освоения техники игры футбол.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
63	Технические действия с мячом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
66	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
67	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
68	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5">https://resh.edu.ru/subject/9/5</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6,5	0		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетики. Старт из различных положений.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
3	Гладкий равномерный бег на средние дистанции	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
4	Техника старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
5	Гладкий равномерный бег на средние дистанции	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
6	Беговые упражнения. Спринтерский бег 30м.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
7	Техника низкого старта с последующим ускорением	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
8	Беговые упражнения. Спринтерский бег 60м.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
9	Учет спринтерского бега 30м и 60 м. Метание малого мяча.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
10	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

11	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча на дальность.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
12	Прыжковые и беговые упражнения. Метание мяча в цель.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
13	Техника низкого старта с последующим ускорением	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
14	Бег на 2000 м. Игры эстафеты.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
15	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
16	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойка, перемещения.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
17	Передвижение в стойке баскетболиста. Ведение мяча. в движении	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
18	Бросок в движении после 2 шагов. Ловля и передача в движении.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
19	Ведение мяча в движении. Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
20	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
21	Ведение мяча в движении. Штрафной бросок.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
22	Ведение мяча на оценку. Игра.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
23	Броски мяча на оценку. Игра.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

						<a href="#">ct/9/6/</a>
24	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
25	Техника безопасности на уроках по гимнастики. Строевые упражнения.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
26	Лазание по канату в три приема. Акробатика	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
27	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Кувырки вперед-назад.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
29	Прыжки на скакалке. Упражнения в равновесии.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
30	Акробатика. Упражнения в равновесии.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
31	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Кувырки вперед-назад.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
32	Акробатическое соединение на оценку. Опорный прыжок.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
33	Техника опорного прыжка. Напрыгивание на гимнастический снаряд	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
34	Прыжки на скакалке на оценку. Упражнения набивными мячами.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
35	Опорный прыжок на гимнастический снаряд.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

36	Прыжки на скакалке на оценку. Упражнения набивными мячами.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
37	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
38	Дистанция 2 км. Основная стойка лыжника.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
39	Прохождение коротких отрезков. Спуски.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
40	Одновременный бесшажный ход. Торможение и поворот упором.	1	0,5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
41	Встречная эстафета. Спуски и подъем "елочкой".	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
42	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
43	Попеременный двухшажный ход на оценку. Спуски.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
44	Передвижение одновременным бесшажным ходом. Спуски, торможение.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
45	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
46	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
47	Дистанция 3-4 км. со средней скоростью изученными ходами	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
48	Спуск с последующим торможением "упором" на оценку.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">ct/9/6/</a>
49	Темповая тренировка. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
50	Прохождение коротки отрезков на скорость. Спуски и торможения.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
51	Дистанция 4 км. в среднем темпе.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
52	Контрольная тренировка. Спуски,подъем, торможение.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
53	Основные показатели физической нагрузки	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
54	Темповая тренировка. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
55	Техника безопасности на уроках по волейболу. Перемещения.Стойка.Передача сверху.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
56	Упражнения на передачу и броски мяча сверху.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
57	Передача над собой двумя руками снизу. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
58	Передача мяча двумя руками сверху на оценку. Игра.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
59	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
60	Приём мяча двумя руками снизу на оценку.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>

61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
63	Техника безопасности на уроках по футболу. Технические действия с мячом.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
64	Технические действия с мячом	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
66	Удар по катящемуся мячу с разбега на оценку.	1	0,5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/6/">https://resh.edu.ru/subject/9/6/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6,5	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы		
1	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетики. Старт из различных положений.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
3	Бег 30,60м. с высокого старта. Прыжковые упражнения. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
4	Бег 30м. на результат. Метание малого мяча.Игра.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
5	Эстафетный бег	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
6	Бег 60м. на время. Метание малого мяча в парах.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
7	Метание малого мяча на дальность. Эстафетный бег.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
8	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
9	Эстафетный бег. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
10	Бег 2000 м. Игра-эстафетный бег.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

11	Прыжки в длину с места. Круговая эстафета.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
12	Эстафетный бег. Игра.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
13	Встречная эстафета. Игра.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
14	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
15	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ловля и передача мяча.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
16	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
17	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
18	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
19	Ведение мяча в движении на оценку. Штрафной бросок.	1	0.5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
20	Броски с места. Ведение мяча. Игра.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
21	Штрафной бросок. Передача мяча на оценку.	1	0.5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
22	Бросок в движении после двух шагов. Игра.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
23	Игра и игровые задания.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">ct/9/7/</a>
24	Техника безопасности на уроках по гимнастики. Строевые упражнения.Акробатика.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
25	Лазанье по канату в два приёма. Акробатика.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
26	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
27	Игра и игровые задания.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
28	Комбинация на гимнастическом бревне. Акробатика.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
29	Упражнение в упоре на брусьях. Акробатическое соединение на оценку. Игра.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
30	Комбинация на нижнем бревне. Стойка на голове с опорой на руки	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
31	Комбинация на гимнастическом бревне на оценку. Висы, упоры.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
32	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
33	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
34	Упражнение в равновесие. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
35	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

36	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
37	Упражнение в равновесие. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
38	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
39	Дистанция 2 км. Спуск, подъем.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
40	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
41	Повторить попеременно двухшажный ход. Спуск, подъем.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
42	Изучение одновременно одношажного хода. Спуск и подъем "елочкой".	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
43	Спуски., Торможение на лыжах способом «упор».	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
44	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
45	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
46	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
47	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
48	Попеременно-двухшажный ход на оценку. Пройти дистанцию 3-4 км со средней	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

	скоростью.					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">ct/9/7/</a>
49	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
50	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
51	Одновременно одношажный ход. Спуски, торможения на оценку.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
52	Прохождение коротких отрезков на скорость. Спуски.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
53	Контрольная тренировка. Спуски, торможения.	1	0,5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
54	Техника безопасности на уроках по волейболу. Перемещения. Стойка.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
55	Верхняя, нижняя передача над собой. Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
56	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
58	Верхняя прямая подача мяча	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
59	Верхняя и нижняя передача над собой на оценку. Игра.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
60	Прием мяча снизу. Верхние передачи в парах через сетку.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>

61	Прием мяча снизу на оценку. Подачи.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
63	Техника безопасности на уроках по футболу. Тактические действия в игре.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
64	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
66	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
67	Тактические действия при выполнении углового удара. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов на оценку.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/7/">https://resh.edu.ru/subject/9/7/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6,5	0		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетики. Старт из различных положений.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
3	Бег с низкого старта. Прыжковые упражнения. Метание мяча. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
4	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в парах.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
5	Метание на результат. Круговая эстафета.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
6	Длительный бег. Прыжки в длину с разбега. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
7	Прыжки в длину с разбега на результат. Игра.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
8	Бег на 2000м. Игра-эстафета.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
9	Встречная эстафета. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
10	Прыжковые упражнения. Метание в цель. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

11	Беговые упражнения. Метание в движущую мишень. Игра.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
12	Круговая эстафета. Игра.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
13	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
14	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойки, перемещения.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
15	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Штрафной бросок.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
16	Передача мяча одной рукой снизу. Штрафной бросок.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
17	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Штрафной бросок на оценку.	1	0.5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
18	Передача в движении. Перехват мяча. Игра.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
19	Ведение мяча в движении. Бросок мяча в движении. Игра.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
20	Бросок в движении на оценку. Игровые задания с элементами баскетбола.	1	0.5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
21	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броски.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
22	Техника безопасности на уроках по гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
23	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Акробатика.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">ect/9/8/</a>
24	Акробатика. Упражнения в висах и упорах.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
25	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
26	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
27	Акробатическое соединение на оценку. Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
28	Упражнения с гимнастической скакалкой. Гимнастическая комбинация на перекладине.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
29	Упражнения в равновесии и брусьях. Гимнастическая комбинация на перекладине на оценку.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
30	Упражнения с набивными мячами. Отжимание. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
31	Прыжки на скакалке. Упражнения с предметами. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
32	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
34	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

36	Спуск, подъем. Торможение и поворот.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
37	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
38	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом на оценку.	1	0.5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
39	Торможение боковым скольжением	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
40	Прохождение дистанции 3-4 км в среднем темпе. Игра.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
41	Прохождение дистанции с переменной интенсивностью. Спуск, подъем.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
42	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
43	Коньковый ход. Спуски, торможения, поворот.	1	0,5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
44	Дистанция 2000м. Спуски.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
45	Темповая тренировка. Спуск на оценку.	1	0.5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
46	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
47	Прохождение коротких отрезков на скорость.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
48	Коньковый ход. Игры и катания с гор.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">ect/9/8/</a>
49	Техника на уроках по волейболу.Стойка. Перемещения.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
50	Передача в парах через сетку. Подача мяча.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
51	Передача над собой двумя руками сверху и снизу. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
52	Тактика игры.Нападающий удар. Верхняя подача.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
53	Передача над собой двумя руками сверху и снизу на оценку. Игра.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
54	Передача мяча через сетку в прыжке.Подачи. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
55	Прием подачи на оценку. Игра	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
56	Учебная двусторонняя игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
57	Техника безопасности на уроках по футболу. Тактические действия в защите	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
58	Правила игры в мини-футбол	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
59	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>

61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
62	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/8/">https://resh.edu.ru/subject/9/8/</a>
63	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	0	0		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0.5	0		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
67	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6,5	0		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
2	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Старт из различных положений.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
3	Бег на короткие дистанции 30-60м. с низкого старта. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
4	Бег на длинные дистанции 2000м. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
5	Прыжковые упражнения. Бег 30-60м. Прыжки в длину с разбега.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
6	Прыжки в длину с разбега на результат. Метание спортивного снаряда.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
7	Прыжки в длину с разбега. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
8	Метание спортивного снаряда с разбега на результат. Игра.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
9	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места, с разбега.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>
10	Метание в цель. Прыжки в длину с места, разбега.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/9/</a>

						<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">ect/9/9</a>
11	Встречная эстафета. Метание малого мяча Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
12	Беговые упражнения. Игры-эстафеты.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
13	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
14	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Стойки, перемещения.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
15	Ловля и передача в движении. Бросок мяча в движении после ведения. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
16	Броски одной рукой и двумя с места и в движении. Штрафной бросок. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
17	Выбивание и вырывание мяча. Ведение мяча на оценку. Игра.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
18	Передача мяча в движении. Перехват мяча.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
19	Штрафной бросок на оценку. Персональная защита. Игра.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
20	Нападение быстрым прорывом. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
21	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броски. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
22	Техника безопасности на уроках по	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>

	гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика.					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">ect/9/9</a>
23	Акробатика. Упражнения в висах и упорах. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
24	Комплекс утренней гимнастики. Акробатика. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
25	Висы и упоры. Упражнения с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
26	Акробатическое соединение на оценку. Упражнение на брусьях.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
27	Упражнение с предметами. Опорный прыжок.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
28	Упражнения с набивными мячами. Отжимания.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
29	Опорный прыжок на оценку. Упражнения на брусьях.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
30	Упражнения в равновесии и в висе. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
31	Круговая тренировка. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
32	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	1				
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>

34	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуски.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
35	Дистанция 2 км. Спуски,подъемы.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
36	Передвижение одновременным бесшажным ходом. Спуски.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
37	Попеременный двухшажный ход на оценку. Спуски, подъемы.	1	0.5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
38	Передвижение одновременным одношажным ходом. Спуск, торможение.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
39	Коньковый ход. Торможение. Повороты.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
40	Дистанция 2000м на оценку Спуски.	1	0.5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
41	Коньковый ход. Спуски, повороты	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
42	Спуски, торможения на оценку. Игры.	1	0.5	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
43	Прохождение дистанции с переменной интенсивностью.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
44	Коньковый ход. Катание с гор.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
45	Темповая тренировка. Торможения и повороты.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
46	Одновременный одношажный ход.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>

	Прохождение дистанции 3 км.					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">ect/9/9</a>
47	Повторить изученные ходы. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
48	Игры. Спуски с гор.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
49	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка. Передача сверху, снизу над собой.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
50	Передачи в парах через сетку. Подача мяча. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
51	Передача над собой двумя руками сверху и снизу на оценку. Игра.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
52	Передача мяча спиной к цели. Передача в прыжке у сетки. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
53	Нападающий удар. Прием снизу. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
54	Прием подачи на оценку. Двусторонняя игра.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
55	Верхняя, нижняя передача в парах через сетку. Нападающий удар. Игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
56	Учебная двусторонняя игра.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
57	Техника безопасности по футболу. Тактические действия в защите.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
58	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>

	Игра.					<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">ect/9/9</a>
59	Средние и длинные передачи мяча по прямой, диагонали.	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
60	Остановки и удары по мячу с места	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
61	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1	0.5	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/9">https://resh.edu.ru/subject/9/9</a>
63	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	0	0		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	0		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	0		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0.5	0		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	0		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	0		

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

Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.

Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с.

Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2001. — 152 с.: ил.

Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физкультуры / Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Советский спорт, 2005. — 296 с.: ил.

Шапкова Л.В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры. - М., 2001.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Методические рекомендации. 5—9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с.

Физическая культура 5-7 класс. В.И.Лях, А.А.Зданевич. — М. Просвещение, 2009 г.

Физическая культура. 18-9 класс: поурочные планы. М.В. Видякин. — Волгоград: Учитель 2004 г.

Поурочные разработки по физической культуре 5-7 классы. В.И.Ковалько. М.: ВАКО, 2012г.

Физическая культура 8-9 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. А.Н.Каинов.-

Волгоград: Учитель 2009 г

Справочник учителя физической культуры. П. А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель 2018 г.

Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика. - – М.: ВЛАДОС, 1997. – 304 с

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

<http://www.libsport.ru/> - российская спортивная энциклопедия

<http://www.teoriya.ru/journals/> - теория и практика физической культуры

<http://www.teoriya.ru/fkvot/> - физическая культура: воспитание, образование, тренировка

<http://www.olympic.ru/> - Российский олимпийский комитет

<http://www.infosport.ru/sp/> - энциклопедия по видам спорта

<http://mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

<http://gto.ru> - сайт всероссийского комплекса готов к труду и обороне.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075107

Владелец Герасимчук Надежда Николаевна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026