

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №26»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 13 от
29.04.2026г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ
«Средняя школа № 26»

Курицына К.А.
Приказ № 90/ОД
от 29.04.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
Для основного общего образования
Для обучающихся с ЗПР
Срок освоения программы: 5 лет (5-9 класс)**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вот значительно расширенный и детализированный текст программы по адаптивной физической культуре, адаптированный исключительно для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), представленный сплошным текстом без маркированных списков.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5–9 классов с задержкой психического развития разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с задержкой психического развития, а также с учетом санитарных правил и норм, регламентирующих организацию образовательного процесса для детей с ограниченными возможностями здоровья. Программа представляет собой методически структурированную конкретизацию требований ФГОС, раскрывающую пути их реализации через предметное содержание физической культуры, адаптированное к психофизическим особенностям детей данной нозологической группы. Срок освоения программы составляет пять лет: с пятого по девятый класс, общий объем учебной нагрузки – 340 часов, по 68 часов ежегодно при двух занятиях в неделю, что соответствует базисному учебному плану для обучающихся с ЗПР.

У детей с задержкой психического развития наблюдаются характерные особенности, которые напрямую влияют на организацию учебного процесса по физической культуре. Прежде всего, это сниженная регуляция произвольной деятельности, которая проявляется в трудностях удержания цели упражнения, быстром отвлечении на посторонние раздражители и неспособности длительно концентрироваться на выполнении двигательной задачи. Недостаточность пространственного анализа и синтеза выражается в том, что дети с ЗПР с трудом ориентируются в расположении предметов, путают правую и левую стороны, испытывают сложности при перестроении в колонну или шеренгу, а также при метании мяча в цель. Быстрая истощаемость нервной системы приводит к тому, что уже к середине урока работоспособность ребенка резко падает, появляются двигательное беспокойство или, наоборот, вялость и пассивность, поэтому требуется обязательное чередование нагрузки и отдыха, а также введение динамических пауз. Трудности переключения внимания проявляются в том, что, начав одно упражнение, ребенок с ЗПР с большим трудом переходит к следующему, часто продолжает выполнять предыдущее действие по инерции, не слыша команды учителя. Однако важно подчеркнуть, что обучающийся с ЗПР способен к моменту завершения основного общего образования достичь итоговых результатов, сопоставимых с результатами сверстников без ограничений по здоровью, в те же временные сроки за счет создания специальных педагогических условий, которые и предусмотрены данной программой.

Основная цель программы – формирование физически здоровой и социально адаптированной личности обучающегося с ЗПР через коррекцию и развитие двигательной сферы, укрепление соматического и психического здоровья, приобщение к доступным формам физической активности. Эта цель реализуется через систему взаимосвязанных задач, которые охватывают образовательную, коррекционно-развивающую, воспитательную, оздоровительную и профилактическую области. В числе образовательных задач – освоение доступных двигательных действий, таких как ходьба, бег, прыжки, метание и лазание в облегченных условиях, формирование элементарных знаний о физической культуре, гигиене и безопасности, развитие физических качеств в соответствии с индивидуальными возможностями. При этом особое внимание уделяется формированию у обучающихся с ЗПР понимания взаимосвязи между выполнением физических упражнений и состоянием здоровья, а также выработке осознанного отношения к собственной физической активности.

Коррекционно-развивающие задачи являются центральными для данной программы и включают развитие произвольной регуляции движений и пространственной ориентировки через ходьбу по ориентирам, игры с правилами, требующими удержания инструкции, и упражнения на переключение внимания. Также ставятся задачи по формированию умения действовать по словесной инструкции, состоящей из двух-трех шагов, по развитию внимания, памяти и мыслительных операций в процессе двигательной деятельности, например, через запоминание последовательности упражнений, подсчет повторений или узнавание схемы движения. Дополнительно

решаются задачи по развитию межполушарного взаимодействия через выполнение перекрестных движений, по коррекции нарушений общей и мелкой моторики, по развитию чувства ритма и темпа движений через ходьбу и бег под музыкальное сопровождение или хлопки.

Воспитательные задачи направлены на выработку положительного отношения к занятиям, привычки к двигательной активности, развитие навыков взаимодействия в коллективе, умения ждать, действовать по сигналу и помогать товарищу, а также на формирование базовых представлений о здоровом образе жизни. Важной воспитательной задачей является формирование адекватной самооценки обучающегося с ЗПР, чтобы он не боялся неудач при выполнении физических упражнений и был готов пробовать снова, несмотря на ошибки. Оздоровительные задачи включают укрепление опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактику вторичных нарушений, таких как нарушения осанки и плоскостопие, а также повышение общей работоспособности и адаптационных резервов организма. Отдельно выделяются задачи по развитию дыхательной системы через специальные дыхательные упражнения, которые особенно важны для детей с ЗПР, склонных к поверхностному дыханию и задержке дыхания при физической нагрузке.

Учебный материал структурирован по модульному принципу, что позволяет гибко адаптировать содержание под уровень подготовленности конкретного класса и отдельных обучающихся. Основное содержание представлено тремя инвариантными модулями, которые являются обязательными для изучения. Первый модуль – гимнастика с элементами акробатики, включающий строевые и общеразвивающие упражнения, лазание, равновесие и перекаты. При этом в 5–7 классах обязательно наличие страховки учителем или ассистентом, а сложно-координационные элементы, такие как кувырки назад, стойки на голове или прыжки с поворотом, полностью исключаются из программы. Акцент делается на простые, доступные движения: группировка, перекаты в сторону, ходьба по гимнастической скамейке с поддержкой, лазание по наклонной скамейке. Все упражнения выполняются в медленном темпе с обязательным показом учителем и многократным проговариванием каждого этапа движения.

Второй модуль – легкая атлетика, состоящая из ходьбы, медленного бега, прыжков в длину с места с упрощенным разбегом и метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Дистанция для метания сокращается на 30 процентов от нормативов для здоровых сверстников, а ширина коридора для приземления при прыжках увеличивается. Бег выполняется только в медленном темпе, без учета времени, с обязательными паузами для восстановления дыхания. Особое внимание уделяется обучению правильной технике дыхания во время бега: вдох на два шага, выдох на два шага, с визуальной опорой на цветные отметки на дорожке. Прыжки в длину с разбега заменяются прыжками с места, а многоскоки и прыжки с поворотом исключаются в связи с высоким риском потери координации и травматизма.

Третий модуль – спортивные и подвижные игры, которые являются наиболее мотивирующим компонентом программы для детей с ЗПР. Для развития внимания используются игры «Светофор» и «К своим флажкам», требующие быстрой реакции на зрительный сигнал. Для развития координации применяется игра «Попади в круг» с использованием больших обручей и мягких мячей. Также активно используются сюжетные эстафеты с четкими правилами, где каждый этап состоит из одного-двух простых действий, например, добежать до конуса, обойти его и вернуться обратно, передав эстафетную палочку. Футбол и баскетбол вводятся с существенными упрощениями: игра ведется на уменьшенной площадке, количество игроков сокращается до трех-четырех с каждой стороны, правила упрощаются до минимума – запрещен бег с мячом в руках для баскетбола и разрешен только пас ногой для футбола, без ведения. Время игры сокращается до двух таймов по пять минут с обязательным перерывом.

Вариативный модуль «Спорт» разрабатывается учителем на основе базовой физической подготовки и включает облегченные нормативы, а также коррекционные игры с нестандартным оборудованием, таким как сенсорные дорожки, утяжеленные мячи, тактильные мешочки и балансировочные платформы. Этот модуль позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося с ЗПР

и вводить элементы адаптивного спорта, например, бочке, дартс с магнитными дротиками или фрисби с мягким диском, которые развивают меткость, координацию и не требуют высокого уровня физической подготовки.

Планируемые результаты дифференцированы по уровням, что соответствует принципу индивидуального подхода. Личностные результаты предполагают осознание роли физической культуры в сохранении здоровья, что проявляется в том, что обучающийся начинает самостоятельно интересоваться вопросами закаливания, режима дня и правильного питания. Также важным личностным результатом является развитие мотивации к участию в физкультурно-оздоровительной деятельности, когда ребенок с ЗПР не просто выполняет упражнения по принуждению, а проявляет инициативу, задает вопросы и просит показать новые движения. Готовность к элементарному взаимодействию со сверстниками выражается в умении ждать своей очереди в эстафете, не мешать товарищу, помогать поднять упавший инвентарь и радоваться успехам одноклассников.

Метапредметные результаты включают умение действовать по простой инструкции из двух-трех шагов и по образцу, что отрабатывается на каждом уроке через четкие команды учителя и демонстрацию упражнений. Развитие навыков самоконтроля проявляется в умении начинать и завершать упражнение по сигналу, самостоятельно считать повторения и оценивать правильность своего движения по сравнению с образцом. Овладение базовыми коммуникативными действиями включает умение обратиться к учителю за помощью, если упражнение не получается, а также умение работать в паре при выполнении упражнений с мячом или в играх, требующих согласованности действий.

Предметные результаты реализуются на минимальном и достаточном уровне, что позволяет каждому обучающемуся с ЗПР быть успешным в меру своих возможностей. Минимальный уровень предполагает выполнение основных видов движений с незначительной помощью педагога: необходимость подсказать последовательность шагов, поправить положение рук или ног, но при этом ребенок в целом справляется с задачей. Достаточный уровень предполагает самостоятельное выполнение изученных упражнений и участие в играх с правилами: обучающийся знает, как выполнить прыжок с места, метнуть мяч в цель, пробежать дистанцию в медленном темпе и может объяснить правила простой подвижной игры.

Организация учебного процесса для детей с ЗПР имеет ряд специфических особенностей, которые подробно описаны в данной программе. Прежде всего, предусматривается преобладание наглядного метода обучения с дублированием каждой команды показом, так как дети с ЗПР лучше воспринимают зрительную информацию, чем слуховую. Учитель обязательно использует карточки-схемы с изображением упражнения, которые размещаются на видном месте в спортивном зале, чтобы обучающийся мог сверить свои действия с образцом. Сложные задания дробятся на простые элементы, каждый из которых отрабатывается отдельно в медленном темпе, и только затем соединяется в целостное движение. Многократное повторение движений без резкого изменения условий, от пяти до семи повторений, позволяет сформировать двигательный стереотип и закрепить навык.

Индивидуальный темп выполнения с чередованием нагрузки и отдыха является обязательным условием: после каждых пяти-семи минут активной работы следует одна-две минуты отдыха в виде дыхательных упражнений или ходьбы по залу. Учитель постоянно использует положительное подкрепление, вербальное поощрение и четкие, короткие инструкции, исключая двусмысленные формулировки и длинные объяснения. Фразы учителя должны состоять не более чем из трех-четырех слов: «Встань по линии», «Руки вверх», «Мяч к груди». На уроке обязательно предусмотрена динамическая пауза для снятия утомления, которая проводится в середине занятия и включает элементы самомассажа, пальчиковую гимнастику или упражнения на релаксацию.

Система оценивания носит стимулирующий и критериальный характер, что особенно важно для детей с ЗПР, которые часто имеют низкую самооценку и боятся неудач. Используется трехуровневая шкала, адаптированная под возможности обучающихся. Отметка «Молодец» ставится при самостоятельном выполнении задания или с минимальной вербальной коррекцией, когда ребенку достаточно одного короткого указания, чтобы исправить ошибку. Отметка «Хорошо» ставится при выполнении с помощью учителя, но с проявлением

старания и активности, когда ребенок пытается сделать правильно, но ему требуется физическая помощь или повторный показ. Отметка «Старайся» ставится, если упражнение не выполнено технически верно, но ребенок проявил попытку, не отказался от выполнения, приложил усилие, даже если результат не достигнут. Нормативы адаптируются: дистанция для бега сокращается, время на выполнение упражнений увеличивается, а оценка выставляется в первую очередь за динамику индивидуальных достижений, то есть сравнение происходит с предыдущими результатами самого обучающегося, а не с нормативом здоровых сверстников.

Материально-техническое оснащение программы включает базовый инвентарь, который должен быть в достаточном количестве для организации фронтальной работы: гимнастические палки, маты, обручи, мячи разных размеров, включая мягкие и утяжеленные, скакалки, гимнастические скамейки. Специальное оборудование для сенсорной интеграции включает массажные дорожки, фитболы, тактильные мешочки с различными наполнителями, балансировочные платформы, сенсорные туннели и мягкие модули для построения полос препятствий. Визуальные средства обучения представлены схемами упражнений, карточками с изображением последовательности движений, флажками различных цветов, световыми указателями и сигнальными лентами для разметки зон. Обязательным условием является наличие музыкального сопровождения для выполнения ритмических упражнений и релаксационных блоков.

Программа обеспечивает преемственность с начальным общим образованием, то есть учитывает те навыки и умения, которые были сформированы у обучающегося с ЗПР в начальной школе, и постепенно усложняет их в основной школе. Она служит основой для перехода к среднему общему образованию, где продолжается работа по коррекции двигательной сферы, а также для последующей профориентации и социальной интеграции обучающихся с ЗПР. В программе заложена возможность межпредметных связей: на уроках физической культуры закрепляются знания, полученные на уроках математики (счет повторений, ориентирование в пространстве), биологии (строение тела, работа мышц), основ безопасности жизнедеятельности (правила безопасного поведения, оказание первой помощи).

Программа ориентирована на практико-ориентированный, коррекционно-развивающий и здоровьесберегающий подходы, что позволяет каждому ребенку с задержкой психического развития достичь доступного для него уровня физической подготовленности и социализации. Учитель физической культуры, реализующий данную программу, должен обладать специальными знаниями в области психофизических особенностей детей с ЗПР, уметь адаптировать учебный материал на ходу, видеть признаки утомления и своевременно снижать нагрузку, а также владеть навыками эмоциональной поддержки и мотивации обучающихся. Регулярный мониторинг физического развития и двигательной подготовленности, проводимый два раза в год в начале и в конце учебного года, позволяет отслеживать динамику каждого обучающегося и вносить необходимые коррективы в индивидуальный образовательный маршрут. Таким образом, данная программа является полноценным инструментом для организации эффективного и безопасного учебного процесса по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

5 класс

На уроках физкультуры в 5 классе мы не просто двигаемся, а учимся понимать, зачем нужна физическая культура и как она помогает расти здоровыми, бодрыми и уверенными в себе. Занятия проходят по-разному: на стадионе, в спортзале, на свежем воздухе или дома. У каждого есть возможность попробовать свои силы не только на уроках, но и в спортивных кружках, секциях и школьных соревнованиях. Физическая культура тесно связана со здоровым образом жизни, а это значит, что движения, упражнения, зарядка и прогулки помогают реже болеть, лучше учиться и веселее отдыхать. Мы узнаём, как правильно организовать свой день, чтобы оставаться активными и при этом не переутомляться. На занятиях мы знакомимся с историей спорта, например, узнаём, как проходили Олимпийские игры в Древней Греции, кто мог в них участвовать, какие были правила и почему игры называли праздником мира. Постепенно эти соревнования становились всё популярнее, но потом по разным причинам их проведение прекратилось, и мы обсуждаем, что из древних традиций сохранилось до наших дней. Для ребят с задержкой психического развития особенно важно, что мы говорим не только о прошлом, но и о будущем, обсуждаем, как простые занятия физкультурой могут перерасти в серьёзное увлечение, а кто-то, возможно, захочет заниматься спортом профессионально, рассматриваем примеры известных спортсменов, говорим о спортивной этике и о том, как развивалось олимпийское движение в нашей стране.

Режим дня — это не скучные правила, а помощник, и если правильно распределить время на учёбу, отдых, прогулки и сон, то учиться становится легче, а настроение лучше. На уроках мы учимся составлять свой собственный режим дня, подбирать удобное время для разных дел и стараться его придерживаться. Физическое развитие можно измерять и оценивать, мы знакомимся с тем, что такое осанка, как она влияет на самочувствие и почему важно следить за тем, как мы сидим за партой или ходим, учимся простым способам проверять осанку и составлять специальные упражнения, которые помогают её исправлять. Также мы учимся самостоятельно проводить занятия дома или на улице, выбирать удобную одежду и обувь, подготавливать место для упражнений, избегать опасных движений и травм. Важно уметь следить за своим состоянием, понимать, когда организм устал, а когда полон сил, и для этого мы ведём дневник физической культуры, куда записываем свои успехи и наблюдения.

Физкультурно-оздоровительная деятельность помогает нам оставаться здоровыми, это не только утренняя зарядка, но и физкультминутки на уроках, дыхательная гимнастика, упражнения для глаз и закаливание, а ещё мы учимся развивать гибкость, координацию, укреплять суставы и мышцы, в том числе с небольшими отягощениями. В гимнастике мы осваиваем кувырки вперёд и назад в группировке, учимся выполнять кувырок вперёд со скрещенными ногами, а мальчики — кувырок назад из стойки на лопатках, девочки и мальчики выполняют опорные прыжки через козла, мальчики — ноги врозь, девочки — с двойным толчком и спрыгиванием. На низком бревне девочки учатся ходить с поворотами, подпрыгивать, передвигаться приставным шагом, на гимнастической лестнице тренируем лазанье разными способами: боком, разноимённо, по диагонали, также учимся расходиться на скамейке, поддерживая друг друга за плечи. В этот раздел включены упражнения, которые исправляют нарушения моторики и помогают лучше чувствовать своё тело, мы учимся строиться, перестраиваться и ориентироваться в пространстве, большинство упражнений выполняем лёжа — это безопасно и полезно, учимся правильно дышать в покое и при нагрузке, что помогает исправлять осанку и укреплять здоровье. В лёгкой атлетике бегаем на короткие и длинные дистанции, учимся держать равномерный темп, стартовать с высокого старта и развивать скорость, прыгаем в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту с прямого разбега, метаем маленький мяч сначала в цель, а потом на дальность с трёх шагов разбега. В баскетболе учимся передавать мяч двумя руками от груди стоя на месте и в движении, ведём мяч по прямой, по кругу и змейкой, тренируем бросок в корзину с места, в волейболе осваиваем прямую нижнюю подачу, приём и передачу мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, а в футболе учимся бить по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с разбега, останавливать катящийся мяч, вести его по прямой, по кругу и змейкой, обводить конусы.

Для ребят с задержкой психического развития особенно полезны подвижные игры с правилами, они учат нас думать наперёд, планировать свои действия, действовать по плану и контролировать себя, на занятиях мы подробно разбираем, как правильно выполнять приёмы в футболе, волейболе и баскетболе, запоминаем правила, а иногда знакомимся с национальными видами спорта и их особенностями. Мы готовимся к выполнению норм ГТО, используя для этого разные виды физической подготовки: базовые упражнения, элементы спортивных игр, оздоровительные системы, а также национальные и этнические игры, и главное здесь — не результат любой ценой, а постепенное улучшение своих возможностей и укрепление здоровья.

6 класс

На уроках физкультуры мы продолжаем изучать историю спорта. Узнаём, как возродились Олимпийские игры в современном мире. Пьер де Кубертен помог их вернуть. Мы запоминаем девиз, символику и ритуалы современных Олимпийских игр. Узнаём, как проходили первые игры нашего времени и кто стал первыми чемпионами. Важно понимать: можно заниматься спортом для себя, а можно попробовать построить спортивную карьеру. Обсуждаем олимпийское движение в России, принципы спортивной этики и достижения известных спортсменов.

Мы продолжаем вести дневник физической культуры. Физическая подготовка влияет на развитие организма и укрепляет здоровье. Физическая подготовленность — это результат тренировок. Учимся самостоятельно развивать свои физические качества. Узнаём, как определить подходящую нагрузку. Проводим измерения: проверяем свою подготовленность, записываем результаты. Тесты выполняем по правилам, чтобы не ошибиться. Учимся составлять план самостоятельных занятий.

Физкультурно-оздоровительная деятельность включает закаливание: воздушные и солнечные ванны, купание в водоёмах. Соблюдаем правила безопасности и гигиены. Делаем комплексы упражнений для коррекции телосложения с отягощениями. Упражнения для профилактики нарушений зрения во время учёбы и работы за компьютером. Делаем физкультпаузы, чтобы мышцы опорно-двигательного аппарата не уставали.

В гимнастике составляем акробатические комбинации из ранее разученных упражнений, стоек и кувырков. Девочки делают комбинации из стилизованных упражнений ритмической гимнастики с движениями рук, ног и танцевальными элементами. Мальчики прыгают через козла с разбега способом «согнув ноги», девочки — способом «ноги врозь». На низком бревне девочки выполняют комбинации с ходьбой, лёгким бегом, поворотами и статическими позами. На невысокой перекладине мальчики делают висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно. Лазанье по канату в три приёма (мальчики). Упражнения направлены на коррекцию моторики и психомоторики. Продолжаем учиться строиться, перестраиваться и ориентироваться в пространстве. Многие упражнения делаем лёжа, стоя и сидя. Учимся правильно дышать в покое и при нагрузке.

В лёгкой атлетике: старт с опорой на одну руку с последующим ускорением, спринтерский и равномерный бег по дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», напрыгивание и спрыгивание. Метание малого мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

В баскетболе: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой, остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ведение в разных направлениях, передачи и броски в корзину. Играем по правилам, используя разученные приёмы. В волейболе: приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки соперника. Играем по правилам с использованием подачи, приёма и передачи снизу и сверху. В футболе: удары по катящемуся мячу с разбега. Играем по правилам, используя остановку, передачу, ведение и обводку.

Подвижные игры с правилами помогают действовать целенаправленно, планировать и контролировать себя. При обучении спортивным играм разбираем технико-тактические действия, запоминаем правила. Можем знакомиться с национальными видами спорта.

Совершенствуем технику гимнастики, лёгкой атлетики и спортивных игр. Готовимся выполнять нормы ГТО, используя базовые упражнения и игры.

7 класс

На уроках физкультуры мы продолжаем изучать историю спорта в нашей стране. Узнаём, как зарождалось олимпийское движение в дореволюционной России. Важную роль сыграл А. Д. Бутковский — он помогал развивать физическое воспитание и спорт. Изучаем олимпийское движение в СССР и в современной России, выделяем основные этапы его развития. Запоминаем имена выдающихся советских и российских олимпийцев. Понимаем, что занятия спортом помогают воспитывать в себе положительные качества: дисциплину, волю, умение добиваться цели.

Обсуждаем перспективы: можно заниматься любительским спортом, а кто-то может попробовать построить спортивную карьеру. Продолжаем изучать принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Способы самостоятельной деятельности. Запоминаем правила техники безопасности и гигиены при занятиях на открытых площадках. Продолжаем вести дневник физической культуры. Узнаём, что такое техническая подготовка и зачем она нужна. Разбираемся в понятиях: двигательное действие, двигательное умение и двигательный навык. Учимся оценивать технику выполнения упражнений. Анализируем ошибки: почему они возникают и как их избежать при самостоятельных занятиях.

Учимся планировать самостоятельные занятия технической подготовкой на год и на четверть. Составляем план одного занятия. Оцениваем оздоровительный эффект от занятий. Для этого используем «индекс Кетле», «ортостатическую пробу» и «функциональную пробу со стандартной нагрузкой». Эти пробы помогают понять, как физическая нагрузка влияет на наш организм.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Составляем оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий. Добавляем упражнения из ранее изученных: для коррекции телосложения, профилактики нарушений осанки, дыхательную и зрительную гимнастику. Делаем эти упражнения в течение учебного дня.

Гимнастика. Продолжаем составлять акробатические комбинации из разученных упражнений. Девочки добавляют упражнения ритмической гимнастики, а также пробуют делать простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках. Мальчики осваивают стойку на голове с опорой на руки, составляют комбинации из упражнений в равновесии, стойках и кувырках.

Девочки выполняют комплекс степ-аэробики: ходьба, прыжки, спрыгивание и запрыгивание с поворотами, разведением рук и ног. Темп — средний и высокий. На гимнастическом бревне девочки составляют комбинации, добавляя упражнения на статическое и динамическое равновесие. Мальчики на низкой перекладине: комбинации из висов, упоров и переворотов. Лазанье по канату в два приёма (мальчики). Все упражнения направлены на коррекцию моторики и психомоторики. Продолжаем учиться построениям и перестроениям, ориентировке в пространстве. Выполняем общеразвивающие и корригирующие упражнения в положении лёжа, стоя и сидя. Отрабатываем правильное дыхание в покое и при нагрузке — это помогает корректировать осанку и дыхание.

Лёгкая атлетика. Осваиваем бег с преодолением препятствий двумя способами: «наступление» и «прыжковый бег». Учимся эстафетному бегу. Повторяем ранее изученные беговые упражнения, увеличивая скорость и продолжительность. Прыгаем в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Учимся метать малый (теннисный) мяч по движущейся мишени, которая катится с разной скоростью.

Спортивные

игры.

В баскетболе: передаём и ловим мяч после отскока от пола. Бросаем в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Играем по правилам, используя ведение, приёмы, передачи и броски.

В волейболе: осваиваем верхнюю прямую подачу в разные зоны площадки соперника. Учимся передавать мяч через сетку двумя руками сверху и переводить мяч за голову. Играем по правилам.

В футболе: делаем средние и длинные передачи по прямой и диагонали. Изучаем тактические действия при угловом ударе и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Играем по правилам.

Подвижные игры с правилами помогают действовать целенаправленно, планировать свои действия и контролировать себя. На уроках подробно разбираем технико-тактические действия в футболе, волейболе, баскетболе. Запоминаем правила. Знакомимся с некоторыми национальными видами спорта. Совершенствуем технику гимнастики, лёгкой атлетики и спортивных игр.

Спорт. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Используем средства базовой физической подготовки, виды спорта, оздоровительные системы, национальные виды спорта и культурно-этнические игры.

8 класс

На уроках физкультуры мы продолжаем изучать физическую культуру в современном обществе. Рассматриваем её основные направления и формы организации. Узнаём, что такое всестороннее и гармоничное физическое развитие. Знакомимся с понятием «адаптивная физическая культура», её историей и социальной значимостью.

Обсуждаем перспективные возможности: кто-то может заниматься любительским спортом, а кто-то — попробовать построить спортивную карьеру. Продолжаем изучать темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России. Запоминаем принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Способы самостоятельной деятельности. Учимся корректировать осанку с помощью специальных упражнений. Разрабатываем индивидуальные планы занятий корригирующей гимнастикой для исправления осанки. Также работаем над коррекцией избыточной массы тела — составляем индивидуальные планы занятий. Учимся составлять планы-конспекты для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Учитываем свои индивидуальные особенности: уровень подготовки, состояние здоровья, физические возможности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения организма. Используем средства оздоровительной физической культуры: упражнения на мышечную релаксацию, регулирование вегетативной нервной системы. Выполняем упражнения для профилактики общего утомления и сохранения остроты зрения.

Гимнастика. Юноши составляют акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений силовой направленности. Увеличиваем число технических элементов в стойках, упорах, кувырках и прыжках. Девушки выполняют гимнастическую комбинацию на бревне: прыжки, повороты, передвижения — количество элементов увеличивается. Юноши осваивают комбинацию на перекладине с включением упражнений в упорах и висах, а также комбинацию на параллельных брусьях с упражнениями в упоре на руках, кувырком вперёд и соскоком. Девушки выполняют вольные упражнения на базе акробатики и ритмической гимнастики.

Все упражнения направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики. Продолжаем осваивать построения и перестроения, ориентировку в пространстве. Выполняем общеразвивающие и корригирующие упражнения: большую часть — из положения лёжа, меньше — стоя и сидя. Отрабатываем правильное дыхание в покое и при нагрузке — это помогает корректировать дыхание и осанку.

Лёгкая атлетика. Осваиваем кроссовый бег. Выполняем прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Изучаем правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельно готовимся к сдаче нормативов: бегаем на короткие и средние дистанции, выполняем прыжки и метание спортивного снаряда.

Спортивные

игры.

В баскетболе: учимся делать повороты туловища в правую и левую стороны, удерживая мяч двумя руками. Осваиваем передачу мяча одной рукой от плеча и снизу. Выполняем бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Играем по правилам, используя изученные приёмы. В волейболе: осваиваем прямой нападающий удар. Учимся индивидуальному блокированию мяча в прыжке с места. Изучаем тактические действия в защите и нападении. Играем по правилам.

В футболе: учимся наносить удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы. Осваиваем остановку мяча внутренней стороной стопы. Изучаем правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Девушки играют в мини-футбол, юноши — в классический футбол. Используем ранее разученные приёмы.

Подвижные игры с правилами помогают действовать целенаправленно, планировать свои действия и контролировать себя. На уроках подробно разбираем технико-тактические действия в футболе, волейболе, баскетболе. Запоминаем правила. Знакомимся с некоторыми национальными видами спорта. Совершенствуем технику гимнастики, лёгкой атлетики и спортивных игр.

Спорт. Продолжаем физическую подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО. Используем средства базовой физической подготовки, различные виды спорта, оздоровительные системы, национальные виды спорта и культурно-этнические игры.

9 класс

На уроках физкультуры в 9 классе мы продолжаем изучать физическую культуру и её значение для здоровья. Рассматриваем понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Обсуждаем вредные привычки и их пагубное влияние на организм человека. Узнаём, что туристские походы — это одна из форм организации здорового образа жизни. Знакомимся с профессионально-прикладной физической культурой — это специальная подготовка к будущей профессии.

Обсуждаем перспективные возможности: кто-то может заниматься любительским спортом, а кто-то — попробовать построить спортивную карьеру. Продолжаем изучать темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России. Запоминаем принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Способы самостоятельной деятельности. Учимся делать восстановительный массаж — это помогает быстрее восстанавливаться после нагрузок. Изучаем его правила и приёмы для самостоятельных занятий. Знакомимся с банными процедурами как средством укрепления здоровья. Учимся измерять функциональные резервы организма: пульс, давление, дыхание. Отрабатываем навыки оказания первой помощи при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Обсуждаем связь занятий физической культурой и режима питания. Подбираем упражнения для снижения избыточной массы тела. Проводим оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности.

Гимнастика. Юноши осваивают акробатическую комбинацию с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор стоя ноги врозь. Выполняют комбинацию на высокой перекладине: размахивания и соскок вперёд прогнувшись. Работают на параллельных брусьях: два кувырка вперёд с опорой на руки. Девушки осваивают комбинацию на гимнастическом бревне: полушпагат, стойка на колене с опорой на руки и отведение ноги назад. Также занимаются черлидингом: составляют композицию упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики.

Все упражнения направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики. Продолжаем осваивать построения и перестроения, ориентировку в пространстве. Выполняем общеразвивающие и корригирующие упражнения: большую часть — из положения лёжа, меньше — стоя и сидя. Отрабатываем правильное дыхание в покое и при нагрузке — это помогает корректировать дыхание и осанку.

Лёгкая атлетика. Проводим техническую подготовку в беговых и прыжковых упражнениях. Бегаем на короткие и длинные дистанции. Выполняем прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Осваиваем прыжки в высоту способом «перешагивание». Тренируемся в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Спортивные

игры.

В баскетболе: техническая подготовка в игровых действиях — ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

В волейболе: техническая подготовка — подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

В футболе: техническая подготовка — ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Подвижные игры с правилами помогают действовать целенаправленно, планировать свои действия и контролировать себя. На уроках подробно разбираем технико-тактические действия в футболе, волейболе, баскетболе. Запоминаем правила. Знакомимся с некоторыми национальными видами спорта. Совершенствуем технику гимнастики, лёгкой атлетики и спортивных игр.

Спорт. Продолжаем физическую подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО. Используем средства базовой физической подготовки, различные виды спорта, оздоровительные системы, национальные виды спорта и культурно-этнические игры.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». Цель модуля: развитие основных физических качеств с акцентом на коррекцию психомоторных нарушений, повышение общей работоспособности и формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой. Содержание модуля включает разделы: силовая подготовка, скоростно-силовая подготовка, развитие выносливости, развитие гибкости, координационные способности и коррекционно-развивающие упражнения. В рамках силовой подготовки выполняются упражнения с собственным весом: отжимания от пола (с колен, с прямыми ногами), подтягивания на низкой перекладине (для юношей), вис на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения с гантелями от 0,5 до 2 кг и набивными мячами от 1 до 3 кг (жим, разведение рук, наклоны, приседания), упражнения в парах с сопротивлением, приседания и выпады, подъём туловища из положения лёжа и поднятие ног лёжа на спине. Все упражнения выполняются под контролем дыхания, в умеренном темпе, количество повторений индивидуально с постепенным увеличением нагрузки. Скоростно-силовая подготовка включает прыжковые упражнения на двух ногах на месте и с продвижением, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, многоскоки (от 3 до 5 прыжков подряд), метание набивного мяча из-за головы, от груди и снизу, бег на короткие отрезки от 10 до 30 метров с ускорением, челночный бег 3 на 10 метров. Упражнения выполняются с паузами для восстановления дыхания, контролируется правильность техники, избегается переутомление. Развитие выносливости предусматривает равномерный бег в умеренном темпе от 6 до 10 минут с постепенным увеличением времени, бег в чередовании с ходьбой (например, 2 минуты бега, 1 минута ходьбы), кроссовую подготовку на дистанции до 1500 метров с учётом индивидуальных возможностей, подвижные игры с бегом и прыжками («Салки», «День и ночь», «Перебежки»), упражнения на восстановление дыхания после бега и мониторинг пульса до, во время и после нагрузки. Развитие гибкости включает упражнения на растяжку: наклоны вперёд из положения стоя и сидя, выпады с поворотом, «бабочка», «лягушка», растяжка задней поверхности бедра, ягодиц, спины, упражнения с гимнастической палкой, дыхательные упражнения в сочетании с растяжкой, удержание поз при статической растяжке от 10 до 20 секунд. Выполнение после основной нагрузки в медленном темпе. Координационные способности развиваются через упражнения на равновесие: стойка на одной ноге, ходьба по линии, по гимнастической скамейке, повороты на месте с закрытыми глазами, упражнения с изменением направления движения и перешагиванием через предметы, простые акробатические элементы (кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках), подвижные игры на координацию («Путаница», «Зеркало»), музыкально-ритмические упражнения в индивидуальном темпе. Коррекционно-развивающие упражнения направлены на коррекцию осанки (упражнения у стены, с грузом на голове, лёжа на спине и животе), профилактику плоскостопия (ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, захват пальцами ног мелких предметов), дыхательную гимнастику (диафрагмальное дыхание, задержка дыхания) и упражнения на релаксацию и мышечное расслабление с визуальной и вербальной поддержкой. Ожидаемые результаты: улучшение общей физической подготовленности, коррекция нарушений моторики, формирование навыков самоконтроля, повышение функциональных резервов организма.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты включают формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, осознание значения физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, развитие навыков самооценки и самоконтроля, воспитание дисциплинированности, трудолюбия и ответственности за своё физическое состояние.

Метапредметные результаты предусматривают умение принимать и сохранять учебную задачу, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществлять пошаговый контроль своих действий, оценивать правильность выполнения упражнений, вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок, а также развитие коммуникативных навыков при работе в парах и группах.

Предметные результаты предполагают освоение и выполнение техники основных видов двигательных действий: ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазанья и перелезаний, упражнений на равновесие и координацию, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление. Обучающийся научится выполнять упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений в индивидуально доступном темпе и объёме с постепенным увеличением нагрузки, овладеет навыками самоконтроля за частотой сердечных сокращений, дыханием, осанкой, правилами безопасности при выполнении физических упражнений, будет знать значение физической культуры для сохранения здоровья, понимать влияние физических упражнений на организм. К концу обучения будет достигнута положительная динамика в развитии общей и мелкой моторики, психомоторных функций, повышение работоспособности и функциональных возможностей организма, формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.

5 класс.

Личностные результаты: формирование положительного отношения к урокам физической культуры, понимание пользы физических упражнений для здоровья, развитие начальных навыков самооценки своих двигательных действий. Метапредметные результаты: умение принимать учебную задачу, выполнять упражнения по показу и словесной инструкции учителя, осуществлять пошаговый контроль своих действий под руководством педагога, работать в паре с одноклассником. Предметные результаты: освоение техники ходьбы, бега, прыжков на двух ногах на месте и с продвижением, метания малого мяча в цель, лазанья по гимнастической скамейке, простых упражнений на равновесие, выполнение утренней гимнастики по образцу, знание правил безопасности на уроке, умение выполнять дыхательные упражнения, различать части тела и их движение. К концу 5 класса улучшается общая координация движений, развиваются начальные навыки самоконтроля, повышается интерес к двигательной активности.

6 класс.

Личностные результаты: развитие трудолюбия, дисциплинированности на уроке, осознание необходимости подготовки организма к нагрузкам (разминка). Метапредметные результаты: умение планировать последовательность выполнения 2–3 упражнений, оценивать правильность выполнения движений по образцу, вносить простейшие коррективы по замечанию учителя, работать в группе при выполнении подвижных игр. Предметные результаты: освоение техники бега на короткие дистанции до 30 метров, прыжков в длину с места, метания набивного мяча от груди и из-за головы, отжиманий от пола с колен, подтягиваний на низкой перекладине, упражнений на гибкость с гимнастической палкой, контроль за осанкой у стены, выполнение простых акробатических элементов с помощью. К концу 6 класса наблюдается прирост показателей в скоростно-силовых упражнениях, улучшается подвижность суставов и гибкость позвоночника, развиваются навыки контроля дыхания при нагрузке.

7 класс.

Личностные результаты: воспитание ответственности за своё физическое развитие, понимание связи физической активности и хорошего самочувствия. Метапредметные результаты: развитие умения анализировать свои ошибки, выполнять упражнения по словесной инструкции без показа, организовывать своё рабочее место для выполнения упражнений, взаимодействовать в команде. Предметные результаты: освоение техники челночного бега 3 на 10 метров, прыжков со скакалкой (до 30 раз без остановки), метания мяча на дальность, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд, приседаний с отягощением (гантели до 1–2 кг), упражнений на равновесие с закрытыми глазами, кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках. Формируются навыки измерения пульса до и после нагрузки, понимание восстановительных процессов. К концу 7 класса улучшаются скоростно-силовые качества и координация, повышается уровень общей выносливости при равномерном беге до 6–8 минут.

8 класс.

Личностные результаты: формирование устойчивого интереса к самостоятельным занятиям физической культурой, понимание роли физической подготовки для успешной учебной деятельности. Метапредметные результаты: умение самостоятельно подбирать упражнения для разминки, прогнозировать нагрузку, работать по плану, данному учителем, вносить коррективы в технику упражнений, взаимодействовать в парах и группах с учётом общего замысла. Предметные результаты: освоение техники бега на средние дистанции до 300 метров, многоскоков (4–6 прыжков), упражнений с гантелями до 2 кг (разведение рук, сгибание, жим), отжиманий с прямыми ногами, виса на перекладине, прыжков через скакалку (до 50 раз), подъёма туловища из положения лёжа за 1 минуту, акробатической комбинации из 3–4 элементов, упражнений на равновесие на гимнастической скамейке, метания набивного мяча из-за головы в парах. Формируются навыки самоконтроля частоты сердечных сокращений, умение оценивать своё самочувствие. К концу 8 класса заметно повышается уровень силовых качеств и общей выносливости, развивается координация сложных движений.

9 класс.

Личностные результаты: осознание готовности к сдаче норм комплекса ГТО (по возможности), воспитание упорства, целеустремлённости, формирование здорового образа жизни. Метапредметные результаты: умение ставить перед собой цель, составлять простейшую программу тренировки, самостоятельно оценивать свои результаты, работать в команде, выполнять роль организатора. Предметные результаты: освоение техники бега на длинные дистанции до 500–800 метров, прыжков в длину с разбега (укороченный разбег), метания мяча 150 грамм на дальность, подтягиваний на высокой перекладине (юноши) и сгибания рук в упоре лёжа (девушки), приседаний со штангой (облегчённый вес), упражнений на гибкость в максимальной амплитуде, акробатической комбинации из 5 элементов, упражнений на координацию с предметами (скакалкой, обручем, мячом), участие в подвижных и спортивных играх по упрощённым правилам. Достигается сформированность навыков самоконтроля при нагрузке, знание основ техники безопасности при самостоятельных занятиях. К концу 9 класса достигается положительная динамика по всем физическим качествам, формируется готовность к сдаче нормативов ГТО на доступном уровне (серебряный или бронзовый знак отличия), коррекция психомоторных нарушений имеет стабильный результат, осваивается база для дальнейшей самостоятельной физической активности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5- 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов по классам
		5 – 9 класс
	Раздел 1. Знания о физической культуре	
1.1	Знания о физической культуре	6
Итого по разделу		6
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3
Итого по разделу		3
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
	Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
Итого по разделу		3
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
2.1	Гимнастика (модуль «Гимнастика»)	8
2.2	Лёгкая атлетика (модуль «Легкая атлетика»)	6
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль «Спортивные игры»)	8
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль «Спортивные игры»)	10
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль «Спортивные игры»)	7
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль «Спорт»)	17

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов по классам
Итого по разделу		56
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуч ения	Электронны е цифровые образовател ьные ресурсы
		В сего	Контрол ьные работы	Практиче ские работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				
3	Олимпийские игры древности	1				
4	Режим дня	1				
5	Наблюдение за физическим развитием	1				

6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1				
7	Определение состояния организма	1				
8	Составление дневника по физической культуре	1				
9	Упражнения утренней зарядки	1				
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				
12	Упражнения на развитие гибкости	1				
13	Упражнения на развитие координации	1				
14	Упражнения на формирование	1				

	телосложения					
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1				
18	Опорные прыжки	1				
19	Опорные прыжки	1				
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1				
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1				
23	Бег на длинные дистанции	1				

24	Бег на длинные дистанции	1				
25	Бег на короткие дистанции	1				
26	Бег на короткие дистанции	1				
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				
30	Метание малого мяча на дальность	1				
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
32	Передвижение на лыжах	1				

	попеременным двухшажным ходом					
33	Повороты на лыжах способом переступания	1				
34	Повороты на лыжах способом переступания	1				
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				

40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				
41	Техника ловли мяча	1				
42	Техника ловли мяча	1				
43	Техника передачи мяча	1				
44	Техника передачи мяча	1				
45	Ведение мяча стоя на месте	1				
46	Ведение мяча стоя на месте	1				
47	Ведение мяча в движении	1				
48	Ведение мяча в движении	1				
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				

51	Технические действия с мячом	1				
52	Технические действия с мячом	1				
53	Прямая нижняя подача мяча	1				
54	Прямая нижняя подача мяча	1				
55	Приём и передача мяча снизу	1				
56	Приём и передача мяча снизу	1				
57	Приём и передача мяча сверху	1				
58	Приём и передача мяча сверху	1				
59	Технические действия с мячом	1				
60	Технические действия с мячом	1				
61	Технические действия с мячом	1				
62	Технические действия с мячом	1				

63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				
72	Обводка мячом ориентиров	1				
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1				
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				

76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1				
	лыжах 1 км. Эстафеты					
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				

84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				

90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				
3	История первых Олимпийских игр современности	1				
4	Составление дневника физической культуры	1				
5	Физическая подготовка человека	1				
6	Основные показатели физической нагрузки	1				
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				
12	Акробатические комбинации	1				

13	Акробатические комбинации	1				
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
21	Лазание по канату в три приема	1				
22	Лазание по канату в три приема	1				
23	Упражнения ритмической гимнастики	1				
24	Упражнения ритмической гимнастики	1				
25	Упражнения ритмической гимнастики	1				
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
28	Спринтерский бег	1				
29	Спринтерский бег	1				
30	Гладкий равномерный бег	1				

31	Гладкий равномерный бег	1				
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1				
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
40	Упражнения лыжной подготовки	1				
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				

46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
49	Упражнения в ведении мяча	1				
50	Упражнения в ведении мяча	1				
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				

61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				

	ведения мяча					
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				
80	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения					
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
87	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
94	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1				

	выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
5	Тактическая подготовка	1				
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				

12	Акробатические комбинации	1				
13	Акробатические пирамиды	1				
14	Стойка на голове с опорой на руки	1				
15	Стойка на голове с опорой на руки	1				
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
22	Лазанье по канату в два приёма	1				
23	Лазанье по канату в два приёма	1				
24	Преодоление препятствий наступанием	1				
25	Преодоление препятствий наступанием	1				
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				
28	Эстафетный бег	1				
29	Эстафетный бег	1				
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				
32	Метание малого мяча в катящуюся	1				

	мишень					
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
44	Передача мяча после отскока от пола	1				
45	Передача мяча после отскока от пола	1				
46	Ловля мяча после отскока от пола	1				

47	Ловля мяча после отскока от пола	1				
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
51	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
54	Верхняя прямая подача мяча	1				
55	Верхняя прямая подача мяча	1				
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
58	Перевод мяча за голову	1				
59	Перевод мяча за голову	1				
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
61	Игровая деятельность с использованием разученных	1				

	технических приёмов					
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных	1				

	нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				
82	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км					
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
89	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
4	Коррекция нарушения осанки	1				
5	Коррекция избыточной массы тела	1				
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1				
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1				
9	Профилактика умственного перенапряжения	1				
10	Упражнения для профилактики утомления	1				
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
12	Акробатические комбинации	1				
13	Акробатические комбинации	1				

14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				
20	Бег на короткие дистанции	1				
21	Бег на средние дистанции	1				
22	Бег на длинные дистанции	1				
23	Бег на длинные дистанции	1				
24	Прыжки в длину с разбега	1				
25	Прыжки в длину с разбега	1				
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
30	Самостоятельная подготовка к	1				

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО					
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
36	Торможение боковым скольжением	1				
37	Торможение боковым скольжением	1				
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1				
41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1				
42	Техника стартов при плавании кролем на спине	1				
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				

44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				
45	Проплывание учебных дистанций	1				
46	Проплывание учебных дистанций	1				
47	Повороты с мячом на месте	1				
48	Повороты с мячом на месте	1				
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
51	Передача мяча одной рукой снизу	1				
52	Передача мяча одной рукой снизу	1				
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
57	Прямой нападающий удар	1				
58	Прямой нападающий удар	1				
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
61	Тактические действия в защите	1				

62	Тактические действия в защите	1				
63	Тактические действия в нападении	1				
64	Тактические действия в нападении	1				
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				
69	Правила игры в мини-футбол	1				
70	Правила игры в мини-футбол	1				
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при	1				

	травмах					
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1				

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание	1				

	50м					
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1				
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1				
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1				
4	Восстановительный массаж	1				
5	Восстановительный массаж	1				
6	Банные процедуры	1				
7	Измерение функциональных резервов организма	1				
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				
9	Занятия физической культурой и режим питания	1				
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				
12	Длинный кувырок с разбега	1				
13	Кувырок назад в упор	1				

14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
17	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
20	Упражнения черлидинга	1				
21	Упражнения черлидинга	1				
22	Бег на короткие дистанции	1				
23	Бег на короткие дистанции	1				
24	Бег на длинные дистанции	1				
25	Бег на длинные дистанции	1				
26	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				
27	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				
28	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				
29	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				
30	Прыжки в высоту	1				
31	Прыжки в высоту	1				
32	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				
33	Метание спортивного снаряда с разбега	1				

	на дальность					
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
40	Плавание брассом	1				
41	Плавание брассом	1				
42	Повороты при плавании брассом	1				
43	Повороты при плавании брассом	1				
44	Ведение мяча	1				
45	Ведение мяча	1				
46	Передача мяча	1				
47	Передача мяча	1				
48	Приемы и броски мяча на месте	1				
49	Приемы и броски мяча на месте	1				
50	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
51	Приемы и броски мяча после ведения	1				
52	Приемы и броски мяча после ведения	1				
53	Подачи мяча в разные зоны площадки	1				

	соперника					
54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
55	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
56	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
57	Приёмы и передачи в движении	1				
58	Приёмы и передачи в движении	1				
59	Удары	1				
60	Удары	1				
61	Блокировка	1				
62	Блокировка	1				
63	Ведение мяча	1				
64	Ведение мяча	1				
65	Приемы мяча	1				
66	Приемы мяча	1				
67	Передачи мяча	1				
68	Передачи мяча	1				
69	Остановки и удары по мячу с места	1				
70	Остановки и удары по мячу с места	1				
71	Остановки и удары по мячу в движении	1				
72	Остановки и удары по мячу в движении	1				
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО.	1				

	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
83	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1				

	длину с места толчком двумя ногами					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
98	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м					
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		