

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

**Администрация муниципального образования «Муниципальный округ
Красногорский район Удмуртской Республики»**

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Красногорская гимназия имени Героя Советского Союза
Николая Ивановича Огородникова"**

РАССМОТРЕНО

на заседании ППК

председатель ППК



Ю.М. Шулятьева

Протокол №1 от 23.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

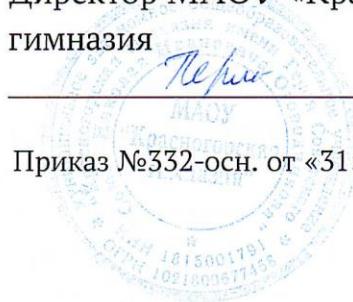
Директор МАОУ «Красногорская

гимназия



О.В. Перминова

Приказ №332-осн. от «31» августа 2024 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов с ограниченными возможностями здоровья
(задержка психического развития)

Село Красногорское, 2024

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 Примерной программе воспитания (одобreno решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Примерная 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.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

При создании Примерной 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 на 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 вышеперечисленных 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 обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные 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 сердечнососудистой 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. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

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

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, одновременным двухшажным);

– | подъёмы на лыжах в гору;

– | спуски с гор на лыжах;

– | торможения при спусках;

– | повороты на лыжах в движении;

– | прохождение учебных дистанций.

Модуль «Плавание»

В программу занятий включаются:

– | комплекс общеразвивающих и подготовительных упражнений для развития правильного дыхания и координации движений;

– | подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении;

– | техника плавания «басс» и «кроль» на спине и на груди;

– | техника работы рук, ног и дыхания в полной координации движений;

– | техника поворотов «маятник»;

– | техника прыжков с тумбы и ныряний в воду;

– | игры в воде с элементами плавания.

Таблица 1. Примерный перечень упражнений

Модуль / тематический блок	Разделы	Учебный материал
Знания физической культуре	<p>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. 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.</p> <p>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>
Гимнастика элементами акробатики	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p> <p>Обучение элементам акробатики</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие</p>

		<p>упражнения без предметов:</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением.</p> <p>Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами:</p>
--	--	--

		<p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). 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). 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. Кувырки: кувырок назад,</p>
--	--	--

		<p>кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка. Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках Мост. Перевороты. Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Обучение технике ходьбы и бега</p>	<p>Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба скрестным шагом; ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе; пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая</p>

	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<p>предметов; то же – вдвоем, держась за руки; Бег по прямой по узкому (30–35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег по ориентирам; бег в различном темпе; медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут; «Челночный бег»; бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег с грузом в руках; бег широким шагом на носках по прямой; скоростной бег на дистанции 10-30м; бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе; бег на 20-30м; эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера; бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см); различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м; бег на 30м на скорость; кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p> <p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в</p>
--	-------------------------------------	---

плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств. 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. 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 предметов. Стойка на мяче. 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.
Спортивные игры	Обучение волейбол, футбол	<p>Игра в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p>Баскетбол: 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>Волейбол: 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. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния. Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p>

		<p>Футбол: Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем). Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>
<p>Зимние спорта</p>	<p>виды Обучение элементам подготовки основным лыжной</p>	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным); 2) подъёмы на лыжах в гору; 3) спуски с гор на лыжах; 4) торможения при спусках; 5) повороты на лыжах в движении; 6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км). 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",</p>

		"Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.
Плавание	Обучение элементам плавания	<p>основным</p> <p>Подготовительные упражнения: <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i></p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.</p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь. Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.</p> <p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз. При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».</p> <p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх). Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад. При выполнении задания, туловище немного</p>

наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка». И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз. (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях). В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).

«Кто дольше продержит лицо в воде?»

Пробежать в воде 4-5м, выполняя гребки руками.

Упражнение «поплавок».

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.

Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды.

Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.

Скольжение на спине.

Возможно использование

		<p>специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления. Скольжение на спине. Выдохи в воду. <i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i> Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.</p>
--	--	---

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При подготовке рабочей программы учитываются требования к личностным и метапредметным результатам, отраженные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования. По структуре планируемые результаты освоения программы соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО ЗПР, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

русская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни русского 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.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Плавание») 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/
Итого по разделу		6		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	2	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные	12	1	https://resh.edu.ru/subject/lesso

	игры")			n/7154/start/309280/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	4	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		88	10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	0.5		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
1.2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	0.5		https://infourok.ru/istoriya-deviz-simvolika-ritual-olimpijskih-igr-4756700.html
1.3	История современных игр современности	0.5		
1.4	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила соблюдения нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.	0.5		https://user.gto.ru/
1.5	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила соблюдения нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.	0.5		
1.6	Правила ТБ на уроках по подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	0.5		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1		
2.2	Составление дневника физической культуры	1		https://infourok.ru/dnevnik-samonablyudeniya-po-fizicheskoj-kulture-4101249.html

2.3	Основные показатели физической нагрузки	1		
2.4	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/
1.2	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в изготовлении водоемов	0.5		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/
1.3	Упражнения на коррекцию телосложения	0.5		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/
1.4	Упражнения на профилактику нарушений зрения	0.5		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/
1.5	Упражнения для расширения осанки	0.5		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды	7	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson

	спорта")			/7152/start/262514/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	3	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		91	10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3		
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		https://infourok.ru/istoriya-deviz-simvolika-ritual-olimpijskih-igr-4756700.html
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		https://infourok.ru/istoriya-deviz-simvolika-ritual-olimpijskih-igr-4756700.html
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	2	https://uchi.ru/http://www.school.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	2	http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	1	

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11		
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	3	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		91	10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
1.2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		
1.3	Физическая культура в современном обществе	1		https://infourok.ru/istoriya-deviz-simvolika-ritual-olimpijskih-igr-4756700.html
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1		
2.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		
2.3	Коррекция избыточной массы тела	1		
2.4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	2		
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		https://infourok.ru/istoriya-deviz-simvolika-ritual-olimpijskih-igr-4756700.html

1.2	Профилактика умственного перенапряжения	1		
1.3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	2	http://www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	1	
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	13	1	https://uchi.ru/http://www.school.edu.ru/
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15	1	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	2	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	7		
2.7	Плавание (модуль "Плавание")	3		
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	3	https://user.gto.ru/
Итого по разделу		91	10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
1.2	Здоровье и здоровый образ жизни	1		
1.3	Туристические походы как форма активного отдыха	0.5		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.4	Занятия физической культурой и режим питания	0.5		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
2.2	Измерение функциональных резервов организма	1		
2.3	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		
2.5	Профессионально-прикладная физическая культура	1		

Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/
1.2	Упражнения для избыточного веса	1		
1.3	Банные процедуры	0.5		
1.4	Восстановительный массаж	0.5		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	15	2	
2.2	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	
2.3	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1	
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15	1	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	2	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6		
2.7	Плавание (модуль "Плавание")	4		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	3	https://user.gto.ru/

Итого по разделу	91	10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	10	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. ИОТ 50 Т.Б на уроках легкой атлетики. ИОТ №3. Физическая культура в основной школе. Олимпийские игры древности	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/conspect/
2.	Обучение технике спринтерского бега с высокого старта. Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		
3.	Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		https://gto.ru/norms
4.	Бег на длинные дистанций. Обучение технике длительного бега. Бег по пересеченной местности.	1		
5.	Техника длительного бега. Контроль шестиминутного бега. Наблюдение за физическим развитием	1	1	
6.	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Определение состояния организма	1		
8.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат.	1		
9.	Обучение технике метание теннисного мяча 150 гр. Бег 60 метров с высокого старта на результат.	1	1	
10.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1		
11.	Совершенствование техники метания теннисного мяча 150 гр. Метание малого мяча на дальность	1		

12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
13.	Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		
14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
15.	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
16.	Техника безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол) ИОТ №6. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Развитие баскетбола в Удмуртии. Олимпийские игры древности и современности. Организация и проведение самостоятельных занятий	1		
17.	Обучение ловле мяча двумя руками от груди. Техника стоек, передвижения, остановок игрока. Техника ловли мяча	1		
18.	Совершенствование ловли мяча двумя руками от груди. Техника стоек, передвижения, остановок игрока. Техника ловли мяча	1		
19.	Техника передачи мяча.	1		
20.	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди на результат.	1		
21.	Обучение технике ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Ведение мяча стоя на месте	1		
22.	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках. Ведение мяча стоя на месте	1		
23.	Ведение мяча в движении.	1		
24.	Ведение мяча в движении. Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках на результат.	1	1	
25.	Обучение технике бросков. Бросок баскетбольного мяча в	1		

	корзину двумя руками от груди с места			
26.	Техника броска мяча двумя руками от груди в корзину на результат. Ознакомление со штрафным броском. Игра в баскетбол	1		
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
28.	Технические действия с мячом.	1		
29.	ИОТ № 2 . Гимнастика. Режим дня. Развитие гимнастики в России, Удмуртии	1		
30.	Упражнения на развитие координации	1		
31.	Упражнения на формирование телосложения	1		
32.	Обучение технике кувырка вперед и назад в группировке. Кувырок вперед ноги «скрестно»	1		
33.	Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Обучение гимн. элементу «мост» (д), Кувырок назад из стойки на лопатках (м).	1		
34.	Совершенствование кувырка вперед и назад, «моста», стойки на лопатках.	1		
35.	Акробатическая комбинация на результат.	1	1	
36.	Опорные прыжки. Составление дневника по физической культуре	1		
37.	Опорные прыжки. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
38.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		
39.	Упражнения на гимнастической лестнице	1		
40.	Упражнения на гимнастической скамейке	1		

41.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://gto.ru/norms
42.	ТБ по лыжной подготовке ИОТ № 4 Обучение поворотам на лыжах способом переступания на месте и скользящему шагу.	1		
43.	Техника поворотов на месте, скользящего шага на результат.	1		
44.	Обучение технике передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
45.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
46.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом на результат	1	1	
47.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1		
48.	ТБ по лыжной подготовке ИОТ № 4 История возникновения Олимпийских игр. Участие спортсменов Удмуртии в зимней Олимпиаде. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1		
49.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1		
50.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом на результат	1	1	
51.	Обучение технике одновременного бесшажного хода.	1		
52.	Совершенствование технике одновременного бесшажного хода.	1		
53.	Совершенствование технике одновременного бесшажного хода.	1		
54.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		

56.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» и «елочкой»	1		
57.	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» и «елочкой»	1		
58.	Спуск на лыжах с пологого склона	1		
59.	Обучение технике торможения способом «плугом».	1		
60.	Закрепление технике торможения способом «плугом».			
61.	Торможения способом «плугом» на результат	1	1	
62.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
63.	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		
64.	Прохождение дистанции 2 -2,5км. с применением техники лыжных ходов.	1		
65.	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
66.	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		
67.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм (волейбол) ИОТ №6. История волейбола. Правила волейбола, пионербола.	1		
68.	Обучение технике передвижения, стойке волейболиста	1		
69.	Приём и передача мяча сверху	1		
70.	Совершенствование технике приему и передаче мяча сверху двумя руками в парах. Техника передвижения, стойке волейболиста	1		
71.	Закрепление техники приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах	1		

72.	Приём и передача мяча снизу	1		
73.	Закрепление техники приема мяча и передачи снизу двумя руками в парах.	1		
74.	Совершенствование технике приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах.	1		
75.	Прямая нижняя подача мяча	1	1	
76.	Совершенствование технике нижней прямой подаче мяча. Технические действия с мячом	1		
77.	Закрепление технике нижней прямой подаче мяча. Технические действия с мячом в игре.	1		
78.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
79.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм (мини- футбол) ИОТ №6. История мини-футбола в УР и России. Правила мини- футбола. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		
80.	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		
81.	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
82.	Ведение футбольного мяча «по прямой». Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		
83.	Ведение футбольного мяча «змейкой».	1		
84.	Обводка мячом ориентиров. Технические действия с мячом	1		
85.	Технические действия с мячом	1		
86.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.	1		

87.	Инструктаж по ТБ при занятиях по легкой атлетике. ИОТ № 3. История ла в Удмуртии, в России. Приемы определения самочувствия. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		
88.	Обучение технике спринтерского бега с высокого старта. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание. Подвижные игры	1		
89.	Совершенствование техники высокого старта. Обучение правилам игры «Русская лапта»	1		
90.	Бег на короткие дистанции. Виды плавания. ТБ на открытом водоеме. Имитация кроля на груди, на спине	1		
91.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		https://gto.ru/norms
92.	Обучение технике длительного бега. Кроссовый бег по пересеченной местности. Игра «Русская лапта».	1		
93.	Техника длительного бега. Бег по пересеченной местности. Контроль шестиминутного бега.	1		
94.	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 60 метров с высокого старта на результат	1		
95.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Составление дневника по физической культуре. КДП	1	1	
96.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат.	1		
97.	Обучение технике метание теннисного мяча 150 гр. Техника безопасности в летние каникулы. Техника безопасности на воде.	1		
98.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		
99.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
100.	Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения	1	1	

	норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м КДП			
101.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
102.	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	ТБ на уроках физической культуры, основные правила. ИОТ № 50. Возрождение Олимпийских игр	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/conspect/
2	Легкая атлетика ИОТ№3. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения.	1		
3	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Низкий старт, стартовый разгон.	1		https://user.gto.ru/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты. Развитие быстроты	1		
5	Спринтерский бег. Бег 30 метров с низкого старта. Прыжки в длину с разбега	1		
6	Спринтерский бег. Бег 60 метров с низкого старта. Прыжки в длину с разбега, способом "согнув ноги"	1	1	
7	Гладкий равномерный бег. Развитие выносливости, бег 6 минут	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м. Развитие выносливости	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения. Развитие выносливости	1		

11	Прыжковые упражнения в длину и высоту. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега, способом "согнув ноги"	1		
12	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие прыгучести	1		
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
14	Баскетбол ИОТН№6. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Правила игры.	1		https://infourok.ru/istoriya-deviz-simvolika-ritual-olimpijskih-igr-4756700.html
15	Передвижение в стойке баскетболиста по прямой и с изменением направления	1		
16	Остановка двумя шагами и прыжком в движении, подводящая игра	1		
17	Передвижение в стойке баскетболиста с изменением направления	1		
18	Упражнения в ведении мяча на месте и движении. Игра "10 передач!"	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-basketbol-klass-993916.html
19	Упражнения на передачу и броски мяча. Ведение в движении с броском. Игра	1		
20	Прыжки вверх толчком одной ногой. Ведение два шага бросок.	1	1	
21	Упражнения на передачу и броски мяча. Бросок после передачи. Бросок мяча двумя руками снизу и от груди с места.	1		
22	Остановка двумя шагами и прыжком. Выбивание мяча. Игра	1		
23	Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Игра "10 передач"	1		
24	Упражнения в ведении мяча. Бросок после передачи. Штрафной бросок	1		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
26	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. Игра	1		
27	История первых Олимпийских игр современности	1		
28	Гимнастика ИОТН№2. Упражнения ритмической гимнастики	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/
29	Упражнения ритмической гимнастики	1		
30	Упражнения ритмической гимнастики	1		
31	Акробатические комбинации	1		
32	Акробатические комбинации	1		
33	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		
34	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		
35	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
37	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
39	Опорные прыжки через гимнастического козла	1		
40	Лазание по канату в три приема	1		
41	Лазание по канату в три приема	1		
42	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		
43	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		
44	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1		
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1	1	

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
46	Лыжная подготовка. ИОТ№ 4. Составление дневника физической культуры. Техника лыжных ходов.	1		
47	Передвижение одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции.	1		
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		
49	Передвижение одновременным одношажным ходом. Развитие выносливости	1		
50	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Повороты и торможение "плугом"	1		
51	Упражнения лыжной подготовки, повороты на месте. Бег на лыжах 2 км	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/
52	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		
53	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		
54	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		
55	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Торможение "упором", дистанция 2 км	1		
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		
57	Физическая подготовка человека	1		
58	Волейбол ИОТ №6 Основные показатели физической нагрузки. Передача мяча сверху.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
59	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Передачи сверху над собой. Игра	1		

60	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Передача мяча сверху в парах	1		
61	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Игра с элементами волейбола	1		
62	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Прием мяча снизу в парах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Подача мяча нижняя. Игра	1		
64	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Нижняя подача мяча. Игра "Пионербол"	1	1	
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Передачи и прием мяча. Игра	1		
66	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху. Развитие прыгучести. Прыжковые упражнения	1		
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Передачи мяча со сменой мест.	1		
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Подача любым способом. Игра "Пионербол"	1		
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Разновидности передачи и приема мяча. Игра	1		
70	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1		
71	Футбол ИОТН№6. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		
72	Упражнения для коррекции телосложения	1		
73	Удар по катящемуся мячу с разбега. Ведение мяча в движении. Игра "Футбол"	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
74	Удар по катящемуся мячу с разбега. Ведение в разных направлениях.	1		

	Игра			
75	Прыжки вверх толчком одной ногой. Технические действия в нападении. Игра	1		
76	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. Удар по воротом, разновидности	1		
77	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча. Удар по воротам в движении. Игра	1	1	
78	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. Разновидности удара по мячу	1		
79	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча. Финт	1		
80	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. Игра "Футбол"	1		
81	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		
82	Легкая атлетика ИОТН№3. Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		https://resh.edu.ru/subject/9/6/
83	Метание малого мяча по движущейся мишени. Развитие меткости	1		
84	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		https://gto.ru/norms
85	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		https://gto.ru/norms
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		
88	Гладкий равномерный бег. Специальные беговые упражнения, дистанция 1,5 км	1		

89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		https://gto.ru/norms
90	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Специальные прыжковые упражнения	1		
91	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	1	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное). Специальные прыжковые упражнения.	1		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное). Развитие выносливости. КДП	1	1	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
100	Техника безопасности на воде в летний период. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		
101	Стили плавания, имитация. Правила и техника выполнения норматива	1		

	комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры			
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. ИОТ 50. Т.Б на уроках легкой атлетики. ИОТ №3. Истоки развития олимпизма в России.	1		
2	Олимпийское движение в СССР и современной России. Обучение технике спринтерского бега с низкого старта	1		
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		
5	Обучение технике длительного бега. Бег по пересеченной местности.	1		
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 3000м. Планирование занятий технической подготовкой	1	1	
8	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		
9	Упражнения для коррекции телосложения. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
10	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		
11	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат.	1	1	
12	Развитие скоростных качеств Эстафетный бег.	1		
13	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		

14	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		
15	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		
16	Техника безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол) ИОТ №6. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		
17	Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди. Техника стоек, передвижения, остановок игрока	1		
18	Передача мяча после отскока от пола	1		
19	Передача мяча после отскока от пола	1		
20	Ловля мяча после отскока от пола	1		
21	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		
22	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Ловля мяча после отскока от пола	1		
23	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		
24	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		
25	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Ознакомление со штрафным броском. Игра в баскетбол. Тактическая подготовка.	1		
26	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	
27	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
28	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
29	ИОТ № 2. Гимнастика. Режим дня. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой. История ВФСК ГТО,	1		

	возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.			
30	Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		
31	Акробатические пирамиды	1		
32	Акробатические пирамиды. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	
33	Стойка на голове с опорой на руки. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Акробатические пирамиды	1		
34	Стойка на голове с опорой на руки	1		
35	Комплекс упражнений степ-аэробики	1		
36	Комплекс упражнений степ-аэробики. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
37	Комбинация на гимнастическом бревне	1		
38	Комбинация на гимнастическом бревне	1		
39	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	1	
41	Лазанье по канату в два приёма	1		
42	Лазанье по канату в два приёма	1	1	
43	ТБ по лыжной подготовке ИОТ № 4 история возникновения Олимпийских игр. Участие спортсменов Удмуртии в зимней Олимпиаде	1		
44	Обучение техники попеременного двухшажного хода.	1		

45	Совершенствование техники передвижения попеременным двухшажным ходом	1		
46	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1		
47	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1		
48	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1		
49	ТДБ по лыжной подготовке ИОТ № 4 История возникновения Олимпийских игр. Участие спортсменов Удмуртии в зимней Олимпиаде. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности.	1		
50	Преодоление препятствий переступанием.	1		
51	Торможение на лыжах способом «упор»	1		
52	Торможение на лыжах способом «упор»	1		
53	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		
54	Поворот упором при спуске с пологого склона. Развитие выносливости.	1		
55	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		
56	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		
57	Прохождение дистанции на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в средней стойке.	1		
58	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		
59	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		
60	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		
61	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание	1	1	

	и разгибание рук в упоре лежа на полу			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
65	Прохождение дистанции 2 -2,5км. Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1		
66	Прохождение дистанций на лыжах. Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1		
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		
68	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм (волейбол) ИОТ №6. История волейбола. Правила волейбола, пионербола. Обучение технике передвижения, стойке волейболиста. Планирование занятий технической подготовкой.	1		
69	Обучение технике приему и передаче мяча сверху двумя руками в парах.	1		
70	Обучение технике приему и передаче мяча сверху двумя руками в парах.	1		
71	Обучение технике нижней прямой подаче	1		
72	Верхняя прямая подача мяча.	1		
73	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Верхняя прямая подача мяча	1		
74	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		
75	Прием мяча снизу. Подачи мяча. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой.	1		
76	Прием мяча снизу. Подачи мяча. Игра волейбол	1		

77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	
78	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
79	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм (мини- футбол) ИОТ №6. История мини- футбола в УР и России. Правила мини- футбола. Планирование занятий технической подготовкой. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		
80	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		
81	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Тактические действия при выполнении углового удара	1		
82	Тактические действия при выполнении углового удара. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
83	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		
84	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
85	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
87	Инструктаж по ТБ при занятиях по легкой атлетике. ИОТ № 3. История л\а в Удмуртии, в России. Приемы определения самочувствия.	1		

88	Обучение технике спринтерского бега с низкого старта	1		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	1	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
91	Обучение технике длительного бега. Бег по пересеченной местности.	1		
92	Обучение технике длительного бега. Бег по пересеченной местности.	1		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		
94	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
95	Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1		
96	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат.	1		
97	Развитие скоростных качеств Эстафетный бег.	1		
98	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
100	Прыжки с разбега в длину и в высоту КДП	1	1	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание. Виды плавания.	1		
102	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 степени	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Физическая культура в современном обществе. Вводный инструктаж по ТБ ИОТН [№] 50	1		
2	Легкая атлетика. ИОТН [№] 3. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Стартовый разгон	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/main/
3	Бег на короткие дистанции. Обучение техники спринтерского бега. Бег 30м	1		
4	Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м и 60 м	1	1	
5	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	1		
6	Бег на длинные дистанции. Обучение техники длительного бега. Бег по пересеченной местности	1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		https://gto.ru/norms
8	Прыжки в длину с разбега. Дыхательная и зрительная гимнастика	1		
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1		
10	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1		
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Бег на выносливость, шестиминутный бег	1		
12	Метание мяча на дальность. Техника выполнения	1	1	
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		

14	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Эстафетный бег	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
17	Баскетбол ИОТН ⁶ . Правила игры, судейство. Коррекция избыточной массы тела	1		
18	Составление планов для самостоятельных занятий. Стойки и перемещения баскетболиста. Ведения мяча.	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-basketbol-8-klass-4130404.html
19	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игра баскетбол, правила.	1		
20	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу на месте и в движении. Игра	1		
21	Передача мяча одной рукой снизу. Бросок в корзину.	1		
22	Передача мяча одной рукой снизу. Штрафной бросок	1	1	
23	Техника штрафного броска. Игра баскетбол	1		
24	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра	1		
25	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м	1	1	
26	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с места. Игра	1		
27	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке в движении. Игра баскетбол	1		
28	Тактические действия в защите	1		
29	Гимнастика ИОТН ² . Коррекция нарушения осанки.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	Акробатические комбинации			
30	Способы учёта индивидуальных особенностей. Акробатическая комбинация	1		
31	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Развитие координации	1		
32	Акробатические комбинации Выполнение изученных элементов	1		
33	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
34	Гимнастическая комбинация на перекладине. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
35	Гимнастическая комбинация на перекладине	1		
36	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		
37	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Игра	1		
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	
39	Акробатическая упрощенная комбинация (олимпиада)- девочки. Лазание по канату (юноши)	1		
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
42	Упражнения для профилактики утомления. Тест	1		
43	Лыжная подготовка. ИОТН [№] 4. Адаптивная и лечебная физическая культура	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
44	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		

45	Повороты с мячом на месте	1		
46	Повороты с мячом на месте	1		
47	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		
48	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		
49	Торможение боковым скольжением	1		
50	Торможение боковым скольжением. Развитие выносливости по дистанции	1	1	
51	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Развитие выносливости	1		
52	Переход с одного лыжного хода на другой. Бег 2 км	1		
53	Переход с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км	1		
54	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Развитие выносливости по дистанции	1		
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	1	
56	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прохождение дистанции 3 км.	1		
57	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		https://gto.ru/norms
58	Волейбол. ИОТН№6. Правила игры, судейство. Профилактика умственного перенапряжения	1		
59	Передачи мяча. Прием мяча. Игра Волейбол	1		
60	Прямой нападающий удар. Стойки и перемещение волейболиста	1		
61	Прямой нападающий удар. Поддачи мяча. Игра	1		
62	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Поддачи	1	1	

	мяча			
63	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		
64	Тактические действия в защите. Прием мяча с подачи	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
65	Тактические действия в нападении. Игра в пас 2	1		
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игра волейбол	1		
67	Тактические действия в нападении. Нападающий удар, игра в пас 2,пас 3	1		
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Игра волейбол	1		
69	Плавание. Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1		
70	Упражнения для профилактики утомления. Техника безопасности на воде.	1		
71	Плавание. Техника стартов при плавании кролем на спине	1		
72	Плавание Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1		
73	Футбол. ИОТН№6. Правила игры, судейство.	1		
74	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		
75	Футбол Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		
76	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		
77	Правила игры в мини-футбол. Удар по воротам	1		
78	Правила игры в мини-футбол. Удар по воротам	1		
79	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		
80	Легкая атлетика ИОТН№ 3. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
81	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения	1		https://gto.ru/norms

	спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			
82	Бег на короткие дистанции. Обучение спринтерского бега. Бег 30м	1		
83	Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м, 60м	1		
84	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег	1		
85	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Передача эстафетной палочки.	1		
86	Бег на длинные дистанции. Обучение техники длительного бега. Бег по пересеченной местности	1		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
88	Прыжки в длину с разбега, способом "прогнувшись". Игра	1		
89	Прыжки в длину с разбега. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
90	Метание мяча на дальность. Техника выполнения	1	1	
91	+История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	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: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		https://resh.edu.ru/subject/9/8/
95	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность	1		
96	Прыжок в длину с разбега. Бег на выносливость, шестиминутный	1		

	бег			
97	Метание мяча на дальность. Игра	1		
98	Гладкий равномерный бег. Развитие выносливости. КДП	1	1	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		https://gto.ru/norms
100	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		
101	Эстафетный бег, развитие быстроты	1		
102	Техника безопасности в летние каникулы, развитие выносливости.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Вводный инструктаж по ТБ ИОТН [№] 50	1		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-zdorovyj-obraz-zhizni-4257846.html
2	Легкая атлетика ИОТН [№] 3.Туристские походы как форма активного отдыха. Стартовый разгон	1		https://infourok.ru/turisticheskie-pohodi-kak-forma-aktivnogo-otdiha-3262524.html
3	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон, 30 метров	1		
4	Бег на короткие дистанции, Бег 60 метров с низкого старта	1		
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	1	
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		
7	Прыжки в длину «прогнувшись» Развитие прыгучести, специальные прыжковые упражнения	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
9	Прыжки в длину «прогнувшись», техника выполнения. Бег 100 м	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
10	Прыжки в длину «согнув ноги». Гладкий равномерный бег, 1000м	1		
11	Прыжки в длину «согнув ноги». Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание спортивного снаряда с разбега	1		

12	Бег на длинные дистанции, развитие выносливости. Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1		
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	1	
14	Прыжки в высоту, техника выполнения. Бег 6 минут	1		
15	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(м)	1		
16	Занятия физической культурой и режим питания. Развитие скоростной выносливости.	1		
17	Баскетбол ИОТН ⁶ . Ведение мяча, разновидности. Правила игры баскетбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
18	Ведение мяча, в движении с броском. Игра баскетбол	1		
19	Передача мяча, на месте, в движении. Игра баскетбол	1		
20	Передачи мяча в движении со сменой мест, в парах	1		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	
22	Приёмы и передачи мяча на месте, в движении. Игра баскетбол	1		
23	Приёмы и передачи в движении в тройках со сменой мест	1		
24	Приемы и броски мяча после ведения, бросок после передачи. Игра баскетбол	1		
25	Приёмы и передачи в движении. Штрафной бросок, техника выполнения	1		
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Штрафной бросок в баскетболе.	1		
27	Тактические действия в нападении. Игра баскетбол	1	1	

28	Тактические действия в защите. Игра баскетбол	1		
29	Гимнастика ИОТН [№] 2. Банные процедуры. Развитие гибкости. Кувырок вперед.	1		
30	Кувырок назад в упор. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
31	Длинный кувырок с разбега	1		
32	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине-юноши, акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках без помощи рук-девушки	1		
33	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне-девушки, акробатика: длинный кувырок, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове-юноши	1		
34	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, висы, упоры, перевороты- юноши, девушки на бревне: подпрыгивания, повороты	1		
35	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	1	
36	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, шаги полки, стойка на колено, полу шпагат, ласточка, соскок- девушки, юноши-перекладина, подъём переворотом, выход силой на одну руку	1		
37	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях: угол, махи, соскок	1		
38	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		
39	Упражнения чирлидинге, базовое положение ног, и рук	1		
40	Упражнения чирлидинга, базовое положение ног и рук	1		
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		

42	Восстановительный массаж. Акробатическая упрощенная комбинация (олимпиада)	1		
43	Лыжная подготовка ИОТН ^о 6. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		
44	Передвижение попеременным двухшажным ходом, техника выполнения	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	1	
46	Передвижение одновременным одношажным ходом, техника выполнения	1		
47	Передвижение одновременным одношажным ходом, техника выполнения	1		
48	Способы перехода с одного лыжного хода на другой, развитие выносливости, дистанция 3 км	1		
49	Способы перехода с одного лыжного хода на другой, развитие выносливости	1		
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		
51	Профессионально-прикладная физическая культура. Способы подъёма в гору	1		
52	Спуски с горы с торможением "плугом". дистанция 2 км	1		
53	Торможение "плугом", дистанция 2 км	1		
54	Техника выполнения торможения "упором", дистанция 3 км	1		
55	Торможение "упором", дистанция 3 км	1		
56	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1	
57	Развитие выносливости по дистанции	1		

58	Волейбол. ИОТН№6. Правила игры, судейство. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника: нижняя прямая, верхняя подача. Игра волейбол	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
59	Стойка волейболиста, перемещения. Передачи и прием мяча. Игра волейбол	1		
60	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Передачи мяча.	1		
61	Подачи мяча, разновидности. Игра волейбол	1		
62	Подачи мяча по зонам. Игра волейбол	1		
63	Удары, по мячу. Нападающий удар, техника выполнения. Игра волейбол	1		
64	Удары, по мячу. Нападающий удар. Игра волейбол	1	1	
65	Блокировка, блокирование одиночное в волейболе. Игра волейбол	1		
66	Блокировка, блокирование групповое (2-3 человека). Игра волейбол	1		
67	Тактические действия в нападении. Игра волейбол, в пас 2	1		
68	Тактические действия в защите. Игра волейбол	1		
69	Плавание. Повороты при плавании брассом. Техника безопасности на воде в летний период	1		
70	Плавание брассом, имитация. Работа рук и ног при стиле плавания брасс, кроль.	1		
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		
72	Техника безопасности на воде. Стиль плавания кроль	1		
73	Футбол. Техника безопасности ИОТН№6. Передачи мяча в футболе на месте и в движении.	1		
74	Приемы и удары мяча после ведения в футболе, комбинации в игре	1		
75	Остановки и удары по мячу с места. Игра футбол	1		

76	Финты в футболе, виды. Игра футбол	1		
77	Приемы мяча, специальные упражнения: внутренней стороной, прием с отскока. Измерение функциональных резервов организма	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
78	Ведение мяча носком внутренней и внешней стороны подъема по прямой и по дуге	1		
79	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Ведение мяча в футболе. Игра	1		
80	Легкая атлетика ИОТН№3. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Стартовый разгон	1		
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		
82	Прыжки в высоту, техника выполнения	1		
83	Прыжки в высоту с разбега	1		
84	Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги	1		https://resh.edu.ru/subject/9/9/
85	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		
86	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		https://gto.ru/norms
87	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		
88	Бег шестиминутный, развитие выносливости	1		
89	Бег на длинные дистанции, гладкий равномерный бег.	1		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	1	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		

93	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		
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие).КДП	1	1	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		https://gto.ru/norms
100	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки, техника	1		
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		
102	Техника безопасности в летний период, развитие выносливости	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
3. Физическая культура, 5 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
4. Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
5. Физическая культура, 5-7 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
6. Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
7. Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
8. Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И Лях, А.А Зданевича. В: Просвещение, 2012г.
2. Твой олимпийский учебник, Родиченко В.С., 2010.
3. Физическая культура: учеб. для 5-7 кл. общеобразоват. учреждений/: М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др. М:Просвещение,2013г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/;](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/)
2. [https://user.gto.ru/;](https://user.gto.ru/)
3. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/>
4. <https://resh.edu.ru/subject/9/9/>
5. <https://resh.edu.ru/subject/9/8/>
6. <https://resh.edu.ru/subject/9/6>