

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

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 167

От «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4608406)

учебного предмета «Физическая культура»
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

для обучающихся 5 – 9 классов

село Советское

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании адаптивной программы по физической культуре с ЗПР учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации адаптивная программа по физической культуре с ЗПР рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Адаптивная программа по физической культуре с ЗПР обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по адаптивной физической культуре с ЗПР является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по адаптивной физической культуре с ЗПР данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по адаптивной физической культуре с ЗПР определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение

обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по адаптивной физической культуре с ЗПР заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по адаптивной физической культуре с ЗПР на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по адаптивной физической культуре с ЗПР 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. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по адаптивной физической культуре с ЗПР для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по адаптивной физической культуре с ЗПР представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных

действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и

профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и

изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами

на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и

ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ЗПР НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения адаптивной физической культуры с ЗПР на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения адаптивной физической культуры с ЗПР на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках адаптивной физической культуры с ЗПР , на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития адаптивной физической культуры с ЗПР в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

					https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	1		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
	Промежуточная аттестация. Зачет	1	1		
Итого по разделу		92			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	12			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	6			Сайт:

	"Спортивные игры")				www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	1		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
	Промежуточная аттестация. Зачет	1	1		
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			Сайт:

					www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	5	1		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
	Промежуточная аттестация. Зачет	1	1		
Итого по разделу		92			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная	3			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

	деятельность				https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	18			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	4	1		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
	Промежуточная аттестация. Зачет	1	1		

Итого по разделу	93			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	2	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	13			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4			Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	2	1		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
	Промежуточная аттестация. Зачет	1	1		
Итого по разделу		62			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Дата по факту	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в основной школе	1			02.09.24	02.09.24	Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			04.09.24	04.09.24	Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
3	Олимпийские игры древности	1			06.09.24	06.09.24	Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
4	Режим дня	1			09.09.24	09.09.24	Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
5	Наблюдение за физическим развитием	1			11.09.24	11.09.24	Сайт: www.fizkulturavshko.ru/

							https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			13.09.24	13.09.24	Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
7	Определение состояния организма	1			16.09.24	16.09.24	Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
8	Составление дневника по физической культуре	1			18.09.24	18.09.24	Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
9	Упражнения утренней зарядки	1			20.09.24	20.09.24	Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			23.09.24	23.09.24	Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
11	Инструктаж по ТБ на	1			25.09.24	25.09.24	Сайт: www.fizkulturavshko

	занятиях гимнастикой. Упражнения на развитие гибкости						le.ru/ https://resh.edu.ru/
12	Упражнения на развитие координации	1			27.09.24	27.09.24	Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
13	Упражнения на формирование телосложения	1			30.09.24	30.09.24	Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
14	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			02.10.24	02.10.24	Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
15	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			04.10.24	04.10.24	Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
16	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			07.10.24	07.10.24	Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/

17	Опорные прыжки Акробатические комбинации	1			09.10.24	09.10.24	Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
18	Опорные прыжки Акробатические комбинации	1			11.10.24	11.10.24	Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
19	Упражнения на низком гимнастическом бревне Акробатические комбинации	1			14.10.24	14.10.24	Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне Акробатические комбинации	1			16.10.24	16.10.24	Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
21	Упражнения на гимнастической лестнице Акробатические комбинации	1			18.10.24	18.10.24	Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
22	Упражнения на гимнастической лестнице	1			21.10.24	21.10.24	Сайт: www.fizkulturavshko.ru/

	Акробатические комбинации						le.ru/ https://resh.edu.ru/
23	Упражнения на гимнастической скамейке Акробатические комбинации	1			23.10.24	23.10.24	Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
24	Упражнения на гимнастической скамейке Акробатические комбинации	1			25.10.24	25.10.24	Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			06.11.24		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
26	Акробатические комбинации	1			08.11.24		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			11.11.24		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
28	Правила и техника	1			13.11.24		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						le.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
29	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег на длинные дистанции	1			15.11.24		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
30	Бег на длинные дистанции	1			18.11.24		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
31	Бег на короткие дистанции	1			20.11.24		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
32	Бег на короткие дистанции	1			22.11.24		
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			25.11.24		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/

34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			27.11.24		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			29.11.24		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
36	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			02.12.24		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
37	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			04.12.24		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			06.12.24		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/

39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			09.12.24		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
40	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			11.12.24		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
41	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			13.12.24		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
42	Метание малого мяча на дальность	1			16.12.24		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
43	Метание малого мяча на дальность	1			18.12.24		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/

44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			20.12.24		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			23.12.24		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
46	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1		25.12.24		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
47	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			27.12.24		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
48	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			10.01.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko.ru/

							le.ru/ https://resh.edu.ru/
49	Повороты на лыжах способом переступания	1			13.01.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
50	Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			15.01.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
51	Повороты на лыжах способом переступания	1			17.01.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
52	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			20.01.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
53	Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			22.01.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
54	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			24.01.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт:

							www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
55	Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			27.01.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
56	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			29.01.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
57	Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			31.01.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
58	Спуск на лыжах с пологого склона	1			03.02.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
59	Спуск на лыжах с пологого склона	1			05.02.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
60	Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			07.02.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/

							Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
61	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			10.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
62	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1					Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			14.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			17.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
65	Инструктаж поТБ на уроках спортивных игр. Техника ловли мяча	1			17.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
66	Техника передачи мяча	1			19.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

							le.ru/ https://resh.edu.ru/
67	Техника передачи мяча	1			21.02.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
68	Ведение мяча стоя на месте Ведение мяча в движении	1			24.02.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
69	Ведение мяча стоя на месте Ведение мяча в движении	1			26.02.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
70	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			28.02.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
71	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			03.03.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
72	Правила ТБ на уроках при	1			05.03.25		Сайт:

	подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах						www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
73	Технические действия с мячом	1			07.03.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
74	Технические действия с мячом	1			10.03.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
75	Прямая нижняя подача мяча	1			12.03.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
76	Прямая нижняя подача мяча	1			14.03.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
77	Приём и передача мяча снизу	1			17.03.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
78	Приём и передача мяча снизу	1			19.03.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/

						https://resh.edu.ru/
79	Приём и передача мяча сверху	1			21.03.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
80	Приём и передача мяча сверху	1			24.03.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
81	Технические действия с мячом	1			04.04.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
82	Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1			07.04.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
83	Технические действия с мячом	1			09.04.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
84	Прямая нижняя подача	1			11.04.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

	мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.						le.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
85	Технические действия с мячом	1			14.04.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
86	Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.	1			16.04.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
87	Технические действия с мячом	1			18.04.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
88	Технические действия с мячом	1			21.04.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
89	Удар по мячу внутренней	1			23.04.25		Сайт:

	стороной стопы						www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
90	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			25.04.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
91	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			28.04.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
92	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			30.04.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
93	Ведение футбольного мяча «по прямой». Игра	1			02.05.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
94	Ведение футбольного мяча «по прямой» Обводка мячом ориентиров Игра	1			05.05.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
95	Ведение футбольного мяча «по кругу» Обводка мячом ориентиров Игра	1			07.05.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/

							https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
96	Ведение футбольного мяча «по кругу» Обводка мячом ориентиров Игра	1			12.05.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
97	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			14.05.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			16.05.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			19.05.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1			21.05.25		Сайт: www.fizkulturavshko le.ru/ https://resh.edu.ru/

	лежа на полу. Эстафеты						
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			23.05.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
102	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. ЗАЧЕТ	1	1		26.05.25		Сайт: www.fizkulturavshko.ru/ https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2				

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Дата по факту	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			03.09.24	03.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			06.09.24	06.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
3	Физическая подготовка человека Основные показатели физической нагрузки	1			10.09.24	10.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
4	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			13.09.24	13.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

5	Акробатические комбинации Опорные прыжки через гимнастического козла	1			17.09.24	17.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
6	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			20.09.24	20.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
7	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			24.09.24	24.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
8	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			27.09.24	27.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
9	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			01.10.24	01.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

							https://resh.edu.ru/
10	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			04.10.24	04.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
11	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			08.10.24	08.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
12	Лазание по канату в три приема	1			11.10.24	11.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
13	Лазание по канату в три приема	1			15.10.24	15.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
14	Упражнения ритмической гимнастики	1			18.10.24	18.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт:

							www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
15	Упражнения ритмической гимнастики	1			22.10.24	22.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
16	Упражнения ритмической гимнастики	1			25.10.24	25.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
17	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			05.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
18	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			08.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
19	Спринтерский бег	1			12.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

							https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
20	Спринтерский бег	1			15.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
21	Гладкий равномерный бег	1			19.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
22	Гладкий равномерный бег	1			22.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
23	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			26.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

24	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			29.11.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
25	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			03.12.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
26	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			06.12.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
27	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			10.12.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
28	Сдача нормативов за первое полугодие	1	1		17.12.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

						https://resh.edu.ru/
29	Упражнения лыжной подготовки Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			13.12.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
30	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			20.12.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
31	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			24.12.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
32	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			27.12.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах	1			10.01.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт:

	1 км или 2 км. Эстафеты						www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
34	Повороты на лыжах способом переступания	1			14.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
35	Подъем в гору на лыжах способом «лесенка»	1			17.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
36	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			21.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
37	Торможение на лыжах способом «упор»	1			24.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			28.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

							https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания	1			31.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
40	Передвижение по учебной дистанции , повороты, спуски, торможение	1			04.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
41	Передвижение в стойке баскетболиста Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			07.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
42	Упражнения в ведении мяча Упражнения на передачу и броски мяча Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			11.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

43	Упражнения на передачу и броски мяча Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			14.02.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
44	Упражнения на передачу и броски мяча Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			18.02.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			21.02.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
46	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			25.02.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
47	Упражнения в ведении мяча	1			28.02.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

						https://resh.edu.ru/
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			04.03.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
49	Упражнения на передачу и броски мяча Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			07.03.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
50	Ловля мяча после отскока от пола	1			11.03.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
51	Ловля мяча после отскока от пола	1			14.03.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
52	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			18.03.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт:

							www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
53	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			21.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
54	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			25.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			04.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			08.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
57	Игровая деятельность с использованием технических	1			11.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

	приёмов передачи мяча						https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			15.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			18.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			22.04.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
61	Прямая нижняя подача мяча	1			25.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

62	Приём и передача мяча снизу	1			29.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
63	Приём и передача мяча сверху	1			02.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
64	Технические действия с мячом	1			06.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
65	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			13.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа	1			16.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

	на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.. Подвижные игры						https://resh.edu.ru/
67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			23.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
68	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. ЗАЧЕТ	1	1		20.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2				

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Дата по факту	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Истоки развития олимпизма в России	1			02.09.24	02.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2	Олимпийское движение	1			04.09.24	04.09.24	Сайт:

	в СССР и современной России						www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			06.09.24	06.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			09.09.24	09.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
5	Тактическая подготовка	1			11.09.24	11.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			13.09.24	13.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			16.09.24	16.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			18.09.24	18.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

9	Упражнения для коррекции телосложения	1			20.09.24	20.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			23.09.24	23.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
11	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой Акробатические комбинации	1			25.09.24	25.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
12	Акробатические комбинации	1			27.09.24	27.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
13	Акробатические пирамиды	1			30.09.24	30.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
14	Стойка на голове с опорой на руки	1			02.10.24	02.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
15	Стойка на голове с опорой на руки	1			04.10.24	04.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			07.10.24	07.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			09.10.24	09.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1			11.10.24	11.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1			14.10.24	14.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			16.10.24	16.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			18.10.24	18.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
22	Лазанье по канату в два приёма	1			21.10.24	21.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
23	Лазанье по канату в два приёма	1			23.10.24	23.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			25.10.24	25.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			06.11.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			08.11.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			11.11.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
28	Акробатические комбинации	1			13.11.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
29	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой	1			15.11.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

30	Преодоление препятствий наступанием	1			18.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
31	Преодоление препятствий наступанием	1			20.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
32	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			22.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
33	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			25.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			27.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
35	Эстафетный бег	1			29.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			02.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
37	Эстафетный бег	1			04.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
38	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			06.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

39	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			09.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1		11.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			13.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
42	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			16.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
43	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			18.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			20.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			23.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

							u/ https://resh.edu.ru/
46	Легкоатлетические игры по выбору	1			25.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
47	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки. Торможение на лыжах способом «упор»	1			27.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
48	Торможение на лыжах способом «упор»	1			10.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
49	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			13.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
50	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			15.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			17.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
52	Торможение на лыжах способом «упор»	1			20.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			22.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
54	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			24.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
55	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			27.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			29.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
57	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			31.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
58	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			03.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
59	Правила и техника выполнения норматива	1			05.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

	комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км						
60	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			07.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
61	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			10.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			12.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
63	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			14.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
64	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			17.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
65	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Передача мяча после отскока от пола	1			17.02		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
66	Передача мяча после	1			19.02.25		Сайт:

	отскока от пола						www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
67	Ловля мяча после отскока от пола	1			21.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
68	Ловля мяча после отскока от пола	1			24.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
69	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			26.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
70	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			28.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
71	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			03.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
72	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			05.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
73	Игровая деятельность с	1			07.03.25		Сайт:

	использованием разученных технических приёмов						www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
74	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			10.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
75	Верхняя прямая подача мяча	1			12.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
76	Верхняя прямая подача мяча	1			14.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
77	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1			17.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
78	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			19.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
79	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			21.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
80	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника	1			24.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

							Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
81	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1			04.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
82	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1			07.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
83	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			09.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
84	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
85	Игровая деятельность с использованием	1			14.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

	разученных технических приёмов					
86	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	1			16.04.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/ Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
87	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			18.04.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
88	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			21.04.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
89	Перевод мяча за голову	1			23.04.25	
90	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			25.04.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
91	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			28.04.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
92	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			30.04.25	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

93	Тактические действия при выполнении углового удара	1			02.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
94	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			05.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
95	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			07.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
96	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			12.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
97	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			14.05.25		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			16.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			19.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

	Стрельба (пневматика или электронное оружие)						
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			21.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			23.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
102	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. ЗАЧЕТ	1	1		09.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0			

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Дата по факту	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в современном обществе	1			02.09.24	02.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2	Всестороннее и	1			04.09.24	04.09.24	Сайт:

	гармоничное физическое развитие						www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			05.09.24	05.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
4	Коррекция нарушения осанки	1			09.09.24	09.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
5	Коррекция избыточной массы тела	1			11.09.24	11.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			12.09.24	12.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1			16.09.24	16.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			18.09.24	18.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
9	Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления	1			19.09.24	19.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
10	Инструктаж по ТБ на	1			23.09.24	23.09.24	Сайт:

	занятиях гимнастикой. Акробатические комбинации						www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			25.09.24	25.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
12	Акробатические комбинации	1			26.09.24	26.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
13	Акробатические комбинации	1			30.09.24	30.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			02.10.24	02.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			03.10.24	03.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			07.10.24	07.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			09.10.24	09.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
18	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			10.10.24	10.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			14.10.24	14.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
20	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			16.10.24	16.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			17.10.24	17.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			21.10.24	21.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			23.10.24	23.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье						
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			24.10.24	24.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
25	Акробатические комбинации. Эстафеты с элементами гимнастики	1			06.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
26	Акробатические комбинации. Эстафеты с элементами гимнастики	1			07.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
27	Акробатические комбинации. Эстафеты с элементами гимнастики	1			11.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
28	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег на короткие дистанции	1			13.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
29	Бег на короткие дистанции	1			14.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
30	Бег на средние	1			18.11.24		Сайт:

	дистанции						www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
31	Бег на средние дистанции	1			20.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
32	Бег на длинные дистанции	1			21.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
33	Бег на длинные дистанции	1			25.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
34	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			27.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
35	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			28.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
36	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			02.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			04.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			05.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
39	Прыжки в длину с разбега	1			09.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
40	Прыжки в длину с разбега	1			11.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
41	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			12.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
42	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			16.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			18.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1		19.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			23.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
46	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1			25.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
47	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			26.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
48	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.				09.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
49	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			13.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
50	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			15.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
51	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			16.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
52	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			16.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

53	Торможение боковым скольжением	1			20.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
54	Торможение боковым скольжением	1			22.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
55	Переход с одного лыжного хода на другой	1			23.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
56	Переход с одного лыжного хода на другой	1			27.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
57	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			29.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
58	Бег на лыжах 2 км	1			30.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
59	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			03.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
60	Бег на лыжах 2 км	1			05.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
61	Бег на лыжах 3 км	1			06.02.25		Сайт:

							www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
62	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			10.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
63	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			12.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			13.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			17.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
66	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Повороты с мячом на месте	1			19.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
67	Повороты с мячом на месте Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			20.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
68	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			24.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

							https://resh.edu.ru/
69	Передача мяча одной рукой снизу	1			26.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
70	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			27.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
71	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			03.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
72	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			05.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
73	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			06.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
74	Прямой нападающий удар	1			10.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
75	Прямой нападающий удар	1			12.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
76	Учебная игра	1			13.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
77	Индивидуальное блокирование мяча в	1			17.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

	прыжке с места						https://resh.edu.ru/
78	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			19.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
79	Учебная игра	1			20.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
80	Тактические действия в защите	1			24.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
81	Тактические действия в защите	1			07.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
82	Учебная игра	1			09.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
83	Тактические действия в нападении	1			10.04.25		
84	Тактические действия в нападении	1			14.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
85	Учебная игра	1			16.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
86	Учебная игра	1			17.04.25		
87	Игровая деятельность с использованием	1			21.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

	разученных технических приёмов						https://resh.edu.ru/
88	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			21.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
89	Учебная игра	1			23.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
90	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			24.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
91	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			28.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
92	Правила игры в мини-футбол	1			30.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
93	Учебная игра	1			05.05.25		
94	Правила игры в мини-футбол	1			07.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
95	Учебная игра	1			08.05.25		
96	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			12.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
97	Игровая деятельность	1			14.05.25		Сайт:

	по правилам классического футбола						www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
98	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			15.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			19.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м Метание мяча весом 150г	1			21.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5	1			22.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

	ступени						
102	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. ЗАЧЕТ	1	1		26.05.25		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0			

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Дата по факту	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Здоровье и здоровый образ жизни Туристские походы как форма активного отдыха	1			02.09.24	02.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
2	Профессионально-прикладная физическая культура: Восстановительный массаж	1			04.09.24	04.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
3	Банные процедуры Измерение функциональных резервов организма	1			09.09.24	09.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
4	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими	1			11.09.24	11.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

	упражнениями и активным отдыхом						https://resh.edu.ru/
5	Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			16.09.24	16.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
6	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			18.09.24	18.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
7	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Длинный кувырок с разбега	1			23.09.24	23.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
8	Кувырок назад в упор	1			25.09.24	25.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
9	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			30.09.24	30.09.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			02.10.24	02.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
11	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			07.10.24	07.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			09.10.24	09.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
13	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			14.10.24	14.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			16.10.24	16.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
15	Упражнения черлидинга	1			21.10.24	21.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
16	Упражнения черлидинга	1			23.10.24	23.10.24	Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			06.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			11.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
19	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	1			13.11.24		Сайт:

	.Бег на короткие дистанции Бег на 30м,						www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
20	Бег на короткие дистанции Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			18.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
21	Бег на длинные дистанции Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			20.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
22	Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 3 км	1	1		25.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
23	Прыжки в длину «прогнувшись» имитация	1			27.11.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			02.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
25	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			04.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

26	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			09.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
27	Прыжки в высоту	1			11.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
28	Прыжки в высоту	1			16.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
29	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			18.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
30	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			23.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
31	Плавание брассом	1			25.12.24		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
32	Повороты при плавании брассом	1			13.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
33	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1			15.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
34	Передвижение попеременным	1			16.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

	двухшажным ходом						https://resh.edu.ru/
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			20.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
36	Бег на лыжах 1км	1			22.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
37	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			27.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
38	Бег на лыжах 2 км	1			29.01.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
39	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			03.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
40	Бег на лыжах 3 км	1			05.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
41	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			10.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
42	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			12.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
43	Способы перехода с	1			17.02.25		Сайт:

	одного лыжного хода на другой						www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
44	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			19.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			24.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
46	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Ведение мяча	1			26.02.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
47	Ведение мяча. Учебная игра	1			03.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
48	Передача мяча Приемы и броски мяча на месте Учебная игра	1			05.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
49	Приемы и броски мяча на месте Учебная игра	1			10.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
50	Приемы и броски мяча после ведения Учебная игра	1			12.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
51	Приемы и броски мяча в прыжке Учебная игра	1			17.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника Учебная игра	1			19.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника Учебная игра	1			24.03.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
54	Приёмы и передачи мяча на месте Учебная игра	1			07.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
55	Приёмы и передачи мяча на месте Учебная игра	1			09.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
56	Приёмы и передачи в движении Учебная игра	1			14.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
57	Приёмы и передачи в движении Учебная игра	1			16.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
58	Удары Блокировка Учебная игра	1			21.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
59	Подачи и передачи мяча в разные зоны площадки соперника Учебная игра	1			23.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
60	Подачи и передачи мяча в разные зоны площадки	1			28.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/

	соперника Учебная игра						https://resh.edu.ru/
61	Подачи и передачи мяча в разные зоны площадки соперника Учебная игра	1			30.04.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
62	Удары Блокировка Ведение мяча	1			05.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
63	Ведение мяча Приемы мяча Передачи мяча	1			07.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
64	Приемы мяча Остановки и удары по мячу с места	1			12.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
65	Остановки и удары по мячу с места Остановки и удары по мячу в движении	1			14.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
66	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			19.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения)	1			21.05.25		Сайт: www.fizkulturavshkole.ru/ https://resh.edu.ru/

	испытаний (тестов) 5-6 ступени						
68	ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ. ЗАЧЕТ	1	1		16.04.25		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

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

Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>

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

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

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

Метод совет: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»

Согласовано
Заместитель директора по УР
И.Н. Назаренко
« 18 » 08 20 24 г.

Согласовано на заседании
МО гуманитарного гуманитарного цикла
Протокол № 1
от « 18 » 08 20 24 г.
Князева А. Т.

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
« 18 » 08 20 24 г.
О.А. Гранчук

Приложение

Учет воспитательного потенциала уроков

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовнонравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
 - установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Система оценивания знаний учащихся по физической культуре

Текущее оценивание:

Оценивание учащихся 5-9 классов происходит по 5-балльной системе. При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, способности.

Итоговое оценивание

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти (полугодия).

Количество текущих оценок для выставления четвертной отметки – не менее 5; за полугодие не менее – 10.

Оценивание учащихся, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, недостаточное для выставления итоговой оценки.

По своей направленности учет успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям по физической культуре подразделяется на текущий и итоговый.

Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы.

На уроке физической культуры путем опроса или вызова обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям, оценивается качество усвоения знаний, предусмотренных программой физического воспитания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснования оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся, физической и двигательной подготовленности обучающихся. Учет должен согласовываться с задачами урока.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения письменного задания. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретические вопросы.

Для обучающихся, находящихся на домашнем обучении, оценка по физической культуре выставляется по результатам выполнения пунктов теоретической части (при необходимости аттестации этой категории учащихся).

Учитель имеет право выбрать из каждой части те мероприятия, которые наиболее подходят индивидуальным особенностям конкретного обучающегося,

Итоговый контроль организуется по четвертям, на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

Оценивание обучающихся освобождённых по медицинским показаниям проводится по пятибалльной системе по следующим показателям:

Теоретическая часть (знания)

1. Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе четверти ученики отвечают письменно на 3 вопроса из выданных вопросов и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос).
2. В зависимости от возрастной группы, подготовить, по заданию учителя раздел из программного теоретического материала (например: техника безопасности, оказание первой помощи, развитие качеств, самоконтроль, тактические действия и т.д.).
3. Учитель может оценить теоретическую часть и в другой форме (например: работа с теоретическим материалом в учебнике по физической культуре, ответы на вопросы, сообщения, составление кроссвордов, викторин и др.).
4. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по пятибалльной шкале, пункт 1 оценивается обязательно, остальные по усмотрению учителя.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – «5» (**отлично**), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры. Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **«4» (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **«3» (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры овладел частично.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **«2» (неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

2. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
3. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
--	--	---	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

физической культуре, и вы-сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темпприроста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.) Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность. Промежуточная аттестация в виде зачета.